

ついに年の瀬を迎えました。最近はおせち料理を食べないご家庭も増えているようですが、これらの食べ物には様々な意味がこめられています。おせち料理の意味を話しながら縁起の良い食べ物を食べて年越しをしてみてはいかがでしょうか？

もういくつねると～♪ 年越し・お正月といえば…

どっちを食べる？ そば・うどん

そばは細く長く生きていけるようにという意味だけでなく、他の麺類より切れやすいので「**1年の嫌なことを断ち切る**」という思いもこめられています。

最近は**うどん**を食べる人も増えていて、「**いいにとが太く強く続きますように**」という思いをこめて食べることもあるようです。

みなさんにとって今年はどんな一年間でしたか？振り返りながら選ぶのも楽しいですね。

家事を楽にするための おせち料理

おせち料理は**神様をもてなす料理**ですので、縁起の良い、めでたいものがたくさん詰まっています。「神様のご飯を食べてもいいの？」と思う方もいるかもしれません、日本の神様は「一緒にすごそう」という考え方だそうで、楽しく、おいしく食べれば問題ありません。

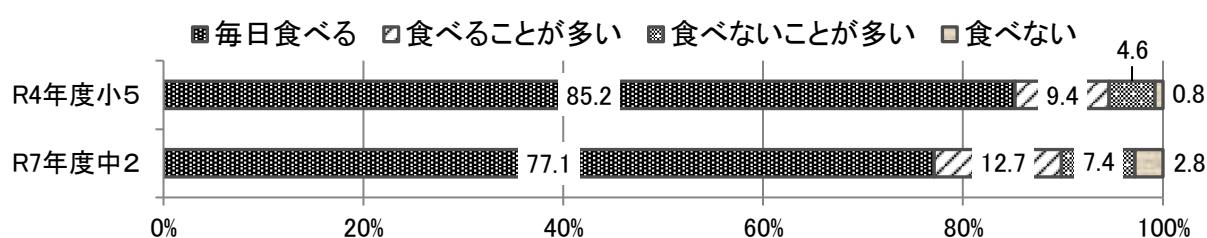
また、日持ちするものを詰めたおせち料理は、いつもご飯支度で忙しい**おうちの人をお休みさせる**という意味があるそうです。北海道は新鮮な海鮮が手に入る所以、刺身など生ものも食べますが、本州では登場しません。ちなみに本州の多くの地域ではおせち料理は元日から食べますが、北海道では大晦日から食べます。みなさんのおうちはいつから食べ始めますか？

食生活についての調査をした結果が出ました！

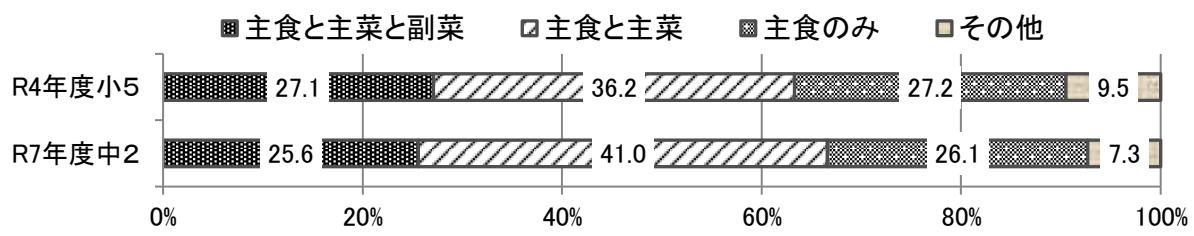
札幌市の学校栄養士で構成されている札幌市学校給食栄養士会では、毎年小5、中2を対象に食生活についての調査を行っております。結果が届きましたので一部掲載いたします。

朝食は食べますか？

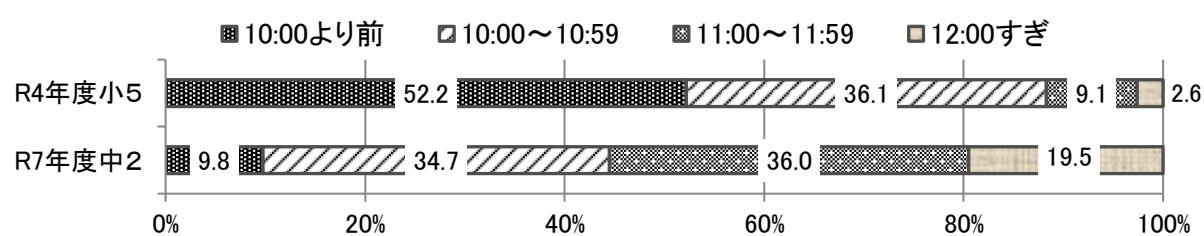
今回の中2の結果と、3年前小5だった時の結果を比較しています。大きく変化したところもあれば、あまり変化がない部分もあります。生活リズムが変わらかもしれません、朝食をしっかり食べ、睡眠も十分にとってほしいですね。



朝食は どのようなものを 食べることが 多いですか？



夜は 何時ごろ ねることが 多いですか？



1がつのこんだて

◎…卵（鶏卵・うずら卵）を使った献立 ★…乳製品を使った献立 △…小麦・大麦を使った献立
 ◆…えびを使った献立 ※加工品に使用されているものも含みます。※一部調味料は省略しています。
 ※海産物には小さなえびや貝類が混入している場合があります。※牛乳は毎日 200ml つきます。

月	火	水	木	金
 <p>エプロン、ぼうしのサイズなど はちいさくなっていますか? ボタンがとめられない! うでをとおせない! というじどうもちらほら… やすみちゅうに かくにんしてみてください♪</p>	 <p>15 しきょうしき △ぶたすきどん みそしる おうとうかん</p>	<p>16 △しょうゆラーメン △だいがくいも オレンジ</p>	<p>精白米・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・きび糖・醤油・みりん・ほうれん草／高野豆腐・わかめ・長ねぎ・味噌・むろあじ・昆布</p>	<p>ソフトラーメン・豚肉・メンマ・もやし・玉ねぎ・つと・人参・長ねぎ・茎わかめ・ほうれん草・生姜・にんにく・醤油・鶏がら・豚骨・昆布／さつま芋・揚げ油・醤油・水あめ・黒砂糖</p>
<p>19 △わかめごはん △しょうゆけんちんじる △あげようざ</p>	<p>20 ごはん △しらたまじる △さんまのかばやき △すのもの おしょうがつメニュー</p>	<p>21 ①△コッペパン ★△あさりのチャウダー ②△たこやきふう てんぷら オレンジ</p>	<p>22 ごはん △とうふとえびの チリソースに △こもちししゃもの からあげ △おひたし</p>	<p>23 ★△パスタクリームソース スパイシーポテト</p>
<p>胚芽米・米粒麦・酒・わかめ・白ごま／鶏肉・酒・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・醤油・塩・むろあじ・昆布・宗田かつお／加工食品・揚げ油</p>	<p>精白米／白玉もち・鶏肉・酒・高野豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・醤油・みりん・むろあじ・昆布・宗田かつお／さんま・小麦粉・でんぶん・揚げ油・醤油・きび糖・みりん・生姜・白ごま／きゅうり・わかめ・春雨・酢・醤油・きび糖</p>	<p>パン／あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキミミルク・チーズ・鶏がらスープ／豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・揚げ油・ケチャップ・ソース・赤ワイン・きび糖・糸かつお・青のり</p>	<p>精白米／豆腐・むきえび・酒・でんぶん・小麦粉・揚げ油・人参・長ねぎ・干しいたけ・グリンピース・生姜・にんにく・ケチャップ・醤油・ソース・きび糖・豆腐醤・チリパウダー・パプリカパウダー・鶏ガラスープ／子持ちカラフトししゃも・酒・でんぶん・小麦粉・揚げ油・醤油・きび糖・みりん・酢・小松菜・もやし・糸かつお・醤油</p>	<p>ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・たもぎたけ・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・白みそ・こしょう・白ワイン・豚骨スープ／じゃが芋・揚げ油・塩・こしょう・カレーパン・チリパウダー・ナツメグ</p>
<p>26 ★△とうふいり カレーピラフ △たらフライ ★ヨーグルトあえ</p>	<p>27 ごはん さつまじる ①△おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー</p>	<p>28 ①△よこわりパンズ ②△イカバーグ てりやきソース ★△コーンクリームスープ △あさりの スパゲティサラダ</p>	<p>29 △カレーライス △たたききゅうり</p>	<p>30 △きつねうどん ★チーズポテト パインかん</p>
<p>胚芽米・米粒麦・バター・白ワイン・カレー粉・ベーコン・焼き豆腐・醤油・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・油／加工食品・揚げ油／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・上白糖・ヨーグルト</p>	<p>精白米／鶏肉・さつまいも・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・味噌・むろあじ・宗田かつお・昆布／加工食品・揚げ油・大根・生姜・醤油・きび糖・酒・みりん・でんぶん／加工食品</p>	<p>パン／加工食品・揚げ油・醤油・きび糖・みりん・白ごま／ホールコーン・クリームコン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・こしょう・鶏がらスープ／あさり・きゅうり・生姜・スパゲティ・人参・ごま・醤油・酢・油・きび糖・味噌</p>	<p>精白米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・生姜・にんにく・グリンピース・小麦粉・油・カレー粉・カレールウ・ソース・ケチャップ・醤油・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ／きゅうり・塩・醤油・きび糖・ごま油・白ごま</p>	<p>ソフトめん・油揚げ・つと・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草・醤油・酒・みりん・きび糖・酢・むろあじ・昆布・一味唐辛子／じゃが芋・上白糖・バター・牛乳・チーズ・スキムミルク</p>

おすすめのほんしょうかい! ちゅうもんのおおい りょうりでん みやざわ けんじ

じどうのみなさんによんでほしいので、ひらがなでかきます。

ことしもじどうのみなさんによんでほしいほんを！さつしょうかいします。とてもゆうめいなほんですが、さまざまなひとがえほんにしていますね。ふじもとせんせいがえいようしといいうしてんでよんでもみると、じぶんはいつも「たべるがわ」だとおもっていたのに、このほんのなかでは「たべられるがわ」だったということにきづきました。いまはたべものがなんもあるじだいですが、たべることができることはあたりまえではないということにきづいてほしいです。

ぶじにごはんがたべられるのかは、よんでみてのおたのしみ。ぜひなんどでもよんでみて、いろいろなしてんでよんでもみてください。あたらしい「かんがえかた」にであえるかもしれませんね。ほごしゃのみなさんは、このほんをどのようにしてんでよみましたか？

