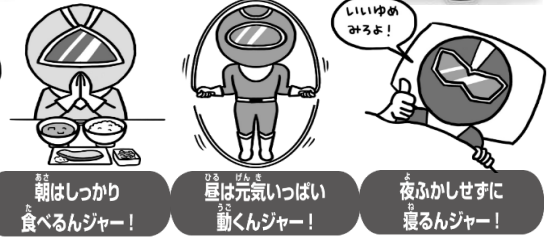




令和4年12月発行 **お年き**  
**松島町学校給食センター**

冬休み中も規則正しい生活で元気に新年を迎えよう！



**「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！**

9 年末年始は、夜遅くまで起きていることも多いかもしれませんが、朝はできるだけいつもの時間(1~2時間以内)に起きて 朝ごはんを食べると生活リズムがくずれにくくなります。仮眠をとる場合は、午前中か午後の早い時間に長く寝過ぎないように△始業式が近づいたら、早め

**食べ過ぎに気をつけよう！**

よくかんで！腹八分目！“テレビを観ながら” “ゲームをしながら” や、時間を決めずにダラダラ食『虫歯』『太り過ぎる』原因に△ 間食は 時間と量を

**日本の伝統行事に触れる機会にしよう！**

**大晦日(12/31).....**  
**年越しそば**

新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事です。ぜひ、家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

**正月(1/1~)**



**おせち料理**  
 新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



かんとうふうぞうに 関東風雑煮



かんさいふうぞうに 関西風雑煮

**お雑煮**  
 もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

あんもち 雑煮

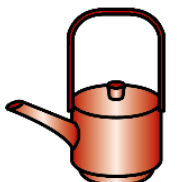
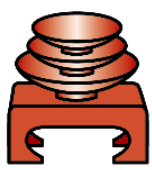


あずき 小豆 雑煮



**お屠蘇**

酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。



黒豆...健康	田作り...豊作
きんとん...金運	れんこん...将来の見通し
伊達巻き...学業成就	里いも...子宝
エビ...長寿	数の子...子宝

**人日の節句(1/7).....**



**七草がゆ**  
 7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

**鏡開き(1/11).....**



**お汁粉**  
 歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。