



# 食育だより

令和4年12月発行  
磯松中学校 栄養教諭

今年もあとわずかとなりました。「師走」ともいわれる12月は、年末のあわただしさに加え、クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続くため、食生活も乱れがちになります。冬休み中も、食生活に注意して元気に過ごしてください。



## 学校図書館&食育コラボ企画～調理動画を配信中～

図書室から各クラスルームに電子レンジで作る『鶏肉と卵の親子煮』の動画を配信しています。簡単に作ることができるので、ぜひお家で作ってみてください。…第2弾もお楽しみに！！  
また、動画を視聴した人は、アンケートの協力もお願いします。  
そのほか、「こんなレシピ動画があったらいいな。」「この料理を作りたい。」  
などのご意見も待っています。



## お正月料理といえば…

### ～お雑煮～

おせち料理とともに欠かせない正月料理がお雑煮です。お雑煮は家庭や地域によって違いがあります。餅の形は、角や丸、あんこ入りの餅をお雑煮に入れる地域もあります。また、すまし汁、白みそ、赤みそ、あずき汁仕立てなど味つけもさまざまです。

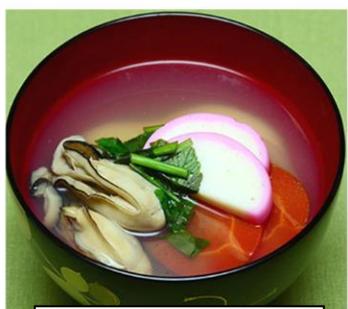
みなさんのお家ではどんなお雑煮を食べますか？



出典：農林水産省 Web サイト

([https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2001/spe2\\_03.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2001/spe2_03.html))

([https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/index.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html))



かき雑煮 (広島)



白味噌雑煮 (京都府)

## おせち料理に込められた願い…

おせち料理には家族の健康や長寿などの願いがこめられています。煮物などに使われているれんこんについて紹介します。



【れんこん】穴が開いているので、見通しが良いという意味があります。

れんこんは、東広島の地場産物です。給食にも東広島のれんこんが使われています。

近々、れんこんの動画をクラスルームに投稿しますので、ぜひ観てください。

