



さむ 寒さが厳しくなってきましたが、体調を崩さないように、  
てあら 手洗いやうがいをしたり、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力  
たか を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作り、冬休みを迎えまし  
ょ。

### ★世界の料理～ニュージーランド～

11月はニュージーランド料理のクマラスープが給食になりました。



クマラスープは、さつまいもを主な材料とし、玉ねぎなどと一緒に炒め、チキンスープを加えて煮込んで作ります。さつまいもの甘味とカレー粉の風味が特徴的な料理です。

### とうじ ★冬至って？



冬至の日を境に、太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、「ん」がつく食べものを食べて運を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



## ★お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす歳神様を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

### ◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



| 一の重 (祝い肴・口取りなど) |             |       |               |
|-----------------|-------------|-------|---------------|
| くろまめ 黒豆         | まめ (まじめ・健康) | けんこう  | く             |
| かず 数の子          | こ           | こだから  | めぐ            |
| たづく 田作り (ごまめ)   | ほうさく        | ねが    | 豊作を願って。       |
| たたきごぼう          | かぞく         | かぎょう  | とちねは          |
| だてま 伊達巻き        | ちしき         | きょうよう | み             |
| きんとん            | き           | き     | 着るものに困らないように。 |
| こうはく 紅白かまぼこ     | きんうん        | めぐ    | 金運に恵まれるように。   |
|                 | あか          | まよ    | しろ            |
|                 | さと          | せいじょう | あらわ           |
|                 | さと          | まよ    | かは            |

### 二の重 (酢の物・焼き物など)

|       |      |               |
|-------|------|---------------|
| ブリ    | しうつせ | 出世できるように。     |
| タイ    | ごろあ  | 「めでたい」の語呂合わせ。 |
| エビ    | ながい  | 長生きできるように。    |
| 紅白なます | いわ   | お祝いの水引を表す。    |

### 三の重 (煮物など)

|      |       |               |
|------|-------|---------------|
| さといも | こだから  | めぐ            |
| れんこん | しょうらい | みとお           |
| くわい  | しゃくせ  | 出世できるように。     |
| 昆布巻き | こぶま   | 「よろこぶ」の語呂合わせ。 |