

1月 給食だより

令和5年度
水戸南高等学校

謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに始めました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

今年うさぎ年



うさぎのように野菜を
モリモリ食べよう!

七草がゆ



春の七草「せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ



赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。?

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

なぞとときに挑戦! この食べものなあに?

下の絵は、どんな食べものをあらわしているでしょうか? の5つの絵をヒントに、 に食べものの名前を書きましょう。これは、江戸時代に楽しまれていた「判じ絵」というなぞときをもとにしています。

「判じ絵」▶ = ひじき

①



=

②



=

③



=

④



- 1

=

⑤



=

ヒント



こたえ

① トマト【戸と的】 ② 小松菜【コマと綱】 ③ きんとん【金と豚】 ④ 白菜【漢字の百(100)から一(1)を引いて「白】 ⑤ なます【なすの間に「ま」を入れる】

