

# 12月ひとくちメモひょう

令和4年度 にしねちがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
<p><b>冬休みはお手伝いのチャンスです!</b></p> <p>年末年始は日本伝統の行事がたくさんあります。おうちでのお手伝いをしながら日本の伝統行事を学ぶチャンスです。</p> <p>また、おうちの人が毎日を快適に過ごすためにどんな家事をしているのかわかる、よい機会です。普段できないお手伝いを自らすすんでしてみましょう。</p> <p>した ぎょうじしょく さんこう 下の行事食も参考にしてください</p>				
<p>ふゆやす 冬休み</p> <p>ねんまつねんし にほん でんとう きょうじ 年末年始は日本伝統の行事がたくさんあります。</p> <p>また、おうちの人が毎日を快適に過ごすためにどんな家事をしているのかわかる、よい機会です。普段できないお手伝いを自らすすんでみましょう。</p>		<p>1</p> <p>だいこんのちゅうかに ぼうぎょうざ</p> <p>ごはん たんたんめんすूप</p>		<p>2</p> <p>ブロッコリーの おかかあえ</p> <p>ごはん ひつつみじる</p>
<p>5</p> <p>なつとう あえ だいずとごぼうのメンチカツ</p> <p>ごはん じゃがいものみそじる</p>	<p>6</p> <p>さくらえびいり やさいいため たまごやきのチリソース</p> <p>ごはん ワンタンすूप</p>	<p>7</p> <p>カラフルコールスー ツーサーダ しろみぎかなフライ</p> <p>まるパン ミートボールいり ミネストローネ</p>	<p>8</p> <p>なめたけあえ とりつくね</p> <p>ごはん わかめうどんじる</p>	<p>9</p> <p>はちまんだいさんりんご ごまあえ とりにくのてりやき</p> <p>ごはん はちまんだいさんほうれんそうの ごまあえ サンマつまれじる</p>
<p>12</p> <p>にくじゃが サワラのあまだれやき</p> <p>ごはん ほうれんそうのみそじる</p>	<p>13</p> <p>かいそう サラダ とんかつ</p> <p>ごはん やさいカレー</p>	<p>14</p> <p>パンネの トマトソース ほうれんそう オムレツ</p> <p>ロングライフ コッペパン ポトフすूप</p>	<p>15</p> <p>クリスマス ケーキ こまつナ サラダ ハンバーグ</p> <p>ごはん バターナッツかぼちゃのすूप</p>	<p>16</p> <p>わかめのうめあえ もうかぎめの たったあげ</p> <p>ごはん さつまじる</p>
<p>19</p> <p>れんこんとあつあげの そぼろに フリのあまからあげに</p> <p>ごはん だいこんのみそじる</p>	<p>20</p> <p>はちまんだいさんりんご ナムル サラダ きょうざ(2こ)</p> <p>ごはん マーボーどうふ</p>	<p>21</p> <p>ごぼうマヨ サラダ ぶたにく ケチャップ いため</p> <p>テーブルロールパン まめっこすूप</p>	<p>22</p> <p>とうふ サラダ サワラ ゆずみそだれ</p> <p>ごはん かぼちゃだんごじる</p>	<p>よいお年を!</p>
<p>みなさんの中には、食器(しよつき)を手にもたないで食べている人はいませんか? つくえにおいた食器に口を近づけて食べるのは、見えてきもちがいいものではありません。食器を手にもち、ひじはつくえにつかず、せすじをのぼして美しいせいで食べたいですね。</p>		<p>今日は、白身魚(しろみぎかな)のフライとタルタルソースをパンにはさんで、じぶんで「フィッシュバーガー」をつくってみてくださいね。おこのみでコールスローサラダを入れてもおいしいですよ。</p>		<p>今日は、「八まん平きゅう食」です。サンマのつまれに入っている九条(くじょう)ネギや特産品(とくさんひん)のほうれん草、りんごなども八まん平市でとれた食べ物です。八まん平市の自然(しぜん)のめぐみと、農家(のうか)の人たちに感謝(かんしゃ)をしていただきますよ。</p>
<p>小学3年生と6年生の国語では冬のきせつにかかわることばを学びます。土の中でそだつやさいや、あぶらがのった魚など、冬においしい食べものをあつめてきゅう食にしてみました。</p>		<p>もうすぐ2がつきがおわりです。冬休み中も、毎日「はやね・あさごはん」を心がけ、かぜなどに気をつけて生活しましょう。3がつきに、みなさんが元気に登校(とうこう)するのをたのしみしています。</p>		<p>今日は「冬至(とうじ)きゅう食」です。この日に「ん」がつく食べものを食べると運(うん)がよくなるといわれています。かぼちゃは「なんきん」ともよばれ、とてもえんぎのよい食べ物です。また、ゆずの実を入れたお風呂に入ると病気(びょうき)をしないといわれています。</p>

## 冬至 (12/22)

かぼちゃ・あずき料理



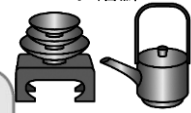
## 大晦日 (12/31)

年越しそば



## 正月 (1/1~)

お屠蘇



田作り 豊作

黒豆…健康

きんとん…金運

伊達巻き…学業成就

エビ…長寿

れんこん…将来の見通し

里いも…子宝

数の子…子宝

## お雑煮



## 人日の節句 (1/7)

七草がゆ



## 鏡開き (1/11)

お汁粉



## 小正月 (1/15)

あずきがゆ



## 二十日正月 (1/20)

残ったもちや魚のあら料理

