

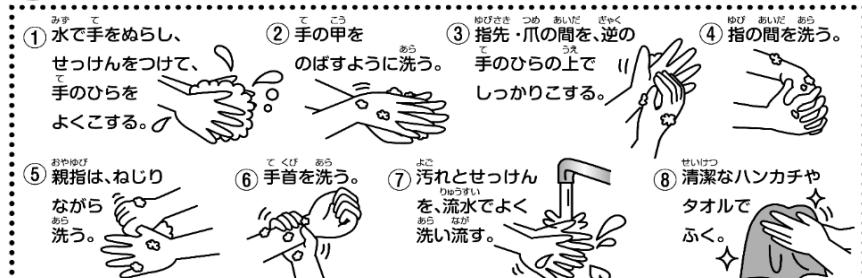


12月給食だより

さむまてあら寒さに負けず、しっかりと手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰つた時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

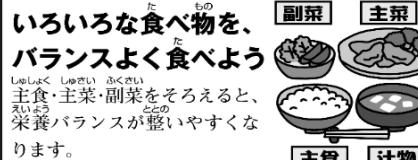


冬休み中の食生活



朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをお紹介します。

冬至(12/22ごろ)



かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

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。

大晦日(12/31)…



年越しそば

そばのように細く長生きされるようにと、長寿を願って食べられる（諸説あり）。



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。



お屠蘇

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



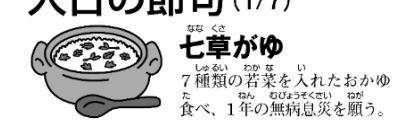
鏡開き(1/11)



お汁粉

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

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。

小正月(1/15)



小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ」高いを行ふ所もある。

二十日正月(1/20)



歳神様がお帰りになる日、残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。