



12月給食だより



寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

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。外から帰った時、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。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、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。

| | |
|----|----|
| 副菜 | 主菜 |
| 主食 | 汁物 |

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、代表的なものをご紹介します。

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。

大晦日 (12/31)

年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(語説あり)。

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。

| | |
|-----------|-------------|
| 黒豆…健康 | 田作り…豊作 |
| きんとん…金運 | れんこん…将来の見通し |
| 伊達巻き…学業成就 | 里もも…子宝 |
| エビ…長寿 | 数の子…子宝 |

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。

| | |
|--------|-------|
| 関東風雑煮 | 関西風雑煮 |
| あんもち雑煮 | 小豆雑煮 |

お屠蘇

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

鏡開き (1/11)

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、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。

お汁粉

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

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。「かゆ山」を行う所もある。

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。