



12月給食たより

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。

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・爪の間の、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り、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なります。

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 (諸説あり)。

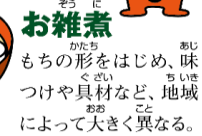
正月 (1/1~)



おせち料理

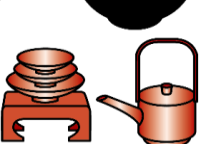
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

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…学業成就	里いも…子宝
エビ…長寿	数の子…子宝



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。



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。「かゆ占い」を行う所もある。

鏡開き (1/11)



お汁粉

歳神様が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。

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ります。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。