

給食だより 12月号

令和5年度
安中市立秋間小学校



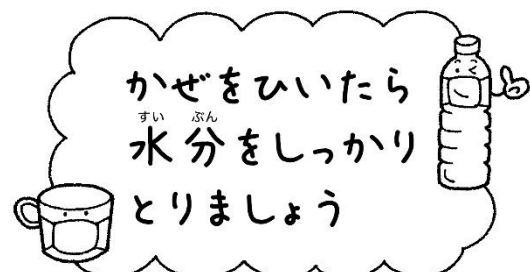
今年も残すところあと一ヶ月となりました。一年あつという間ですね。
寒さが本格的になってきて、かぜをひいたり、体調を崩してしまったりしていませんか。残りわずかな二学期を元気にすごすためにも、体調管理にはじゅうぶん気をつけてほしいと思います。体調がすぐれないときは、無理をせずゆっくり休むようにしましょう。

今年のはかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする	2 しっかり栄養をとる	3 十分な睡眠をとる
4 マスクをつける	5 人ごみを避ける	6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。



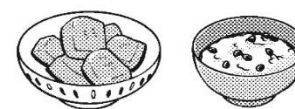
発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至 冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日に境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

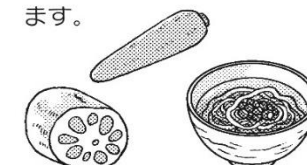
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



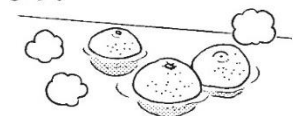
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



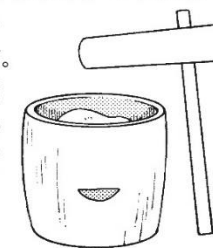
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまします。12月25日から28日までにを行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



©少年写真新聞社2023

12月7日の給食で、5年生が愛情たっぷりこめて育てたお米を使います。今年は全国的に猛暑の影響で不良となってしまうお米が多いなか、とってもおいしいお米ができました。

お米の品種は『ゆうだい21』という2010年に品種登録された比較的新しい種類です。最近ではテレビなどでも、ゆうだい21が取り上げられているので聞いたことがある人もいないのではないのでしょうか。

大粒でもちもちとした食感が特徴です。秋間小のみなさん、5年生に感謝の気持ちを持っておいしくいただきますよう！