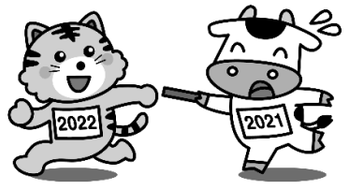
12月給食だより



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。

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手の甲をのばすように洗う。

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、適度な運動と充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

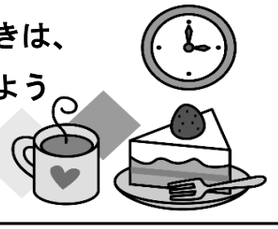
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

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。

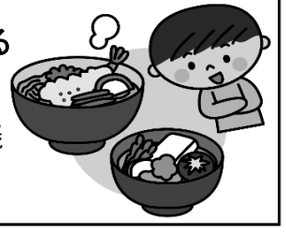
おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

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）

いとこ煮

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

関東風雑煮

関西風雑煮

お雑煮

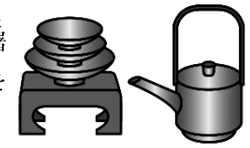
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

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。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。

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。

二十日正月（1/20）

あら炊き

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。