

# 12月給食だより



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

## 冬休みを元気に過ごすためのポイント

|                           |                      |                          |
|---------------------------|----------------------|--------------------------|
| <p>★ こまめに手を洗う</p>         | <p>★ 早寝・早起きを心がける</p> | <p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> |
| <p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> | <p>★ 適度に体を動かす</p>    |                          |

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月22日です。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

|             |      |      |     |
|-------------|------|------|-----|
| かぼちゃ (なんきん) | にんじん | かんてん | うどん |
|-------------|------|------|-----|

# 大晦日3択クイズ

Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう?

|                  |                 |                   |
|------------------|-----------------|-------------------|
| ①  からだあたため 体を温める | ②  つきかくれる 月が隠れる | ③  いえなかかく 家の中に隠れる |
|------------------|-----------------|-------------------|

Q2 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう?

|   |   |   |
|---|---|---|
| ① | ② | ③ |
|---|---|---|

Q3 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう?

|                  |                 |               |
|------------------|-----------------|---------------|
| ①  じょうもんじだい 縄文時代 | ②  へいあんじだい 平安時代 | ③  えどじだい 江戸時代 |
|------------------|-----------------|---------------|

Q4 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう?

|              |            |                |
|--------------|------------|----------------|
| ①  ながい 長生きする | ②  こ 子たくさん | ③  あたまよ 頭が良くなる |
|--------------|------------|----------------|

Q5 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は?

|       |       |        |
|-------|-------|--------|
| ①  アジ | ②  ブリ | ③  ウナギ |
|-------|-------|--------|

こたえ Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③ Q4=①(細く長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②