



給食だより



ひたちなか市立学校給食センター

12月の目標
食事と文化について知ろう

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会も増えます。この機会を利用して、大みそかや正月の行事食の由来などについて、ぜひご家庭で話題にしてみてください。

12月の行事食

昔から伝わる行事と食べ物には、自然の恵みへの感謝と家族の幸せへの願い、健康への知恵が込められています。私たちの生活を豊かにする行事を大切に、行事食を楽しみましょう。

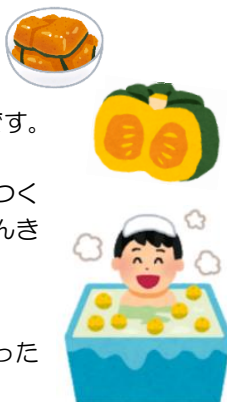
とうじ 冬至 (今年の冬至は12月22日です)

冬至は、1年のうちでもっとも昼が短く、もっとも夜が長い日です。冬至を境に昼が長くなります。

冬至は、にんじん、だいこん、れんこん、うどんなど、「ん」のつくものを食べると運を呼び込むとされています。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ、冬至に食べるものとして、親しまれています。

また、冬至にゆず湯に入ると風邪をひかないとされています。

*12月の給食には、冬至にちなんだ献立として、かぼちゃを使った「ほうとう」を取り入れています。



年越しそば (大みそかの行事食)

大みそかに年越しそばを食べるようになったのは江戸時代からと言われています。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願って食べるという説や、そばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるために食べるという説などがあります。



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。外から帰ったとき、調理や食事の前、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水で手を濡らし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲を伸ばすように洗う。
- 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拭く。

冬休み中の食生活

冬休みを元気に過ごせるよう、食事から栄養素をしっかり摂り、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・朝ごはんを心がけましょう。

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、バランスよく食べましょう。

主食(ごはん・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかず)、副菜(野菜・きのこ・海藻などを使ったおかず)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、時間と量を考えましょう。

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

