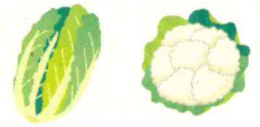


# 12月 給食だより

旬の食材  
白菜・カリフラワー



今年も残すところ1ヶ月になりました。寒さも厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行する季節です。手洗い・うがいをすることや食事ですっかり栄養を摂ることを心がけ、元気な体で冬を過ごしましょう！

## 冬が旬の食べ物で体を温めよう！

### 大根

冬の大根は、甘みが増して一段とおいしくなります。おでんや煮物に最適です。



### ぶり

たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。



### ゆず

香りが良いため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。



### 外出後と食事の前の手洗い・うがい

手には風邪菌などのウイルスが付着していることがあります。ウイルスは、手から口・鼻を通して体内に侵入してきます。冬場は、ノロウイルスなどの感染症も流行しやすい季節です。手洗い・うがいをしっかりと、病気を予防しましょう。



### 風邪を引いてしまったら？

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力を消耗しているときの食事は消化の良いおかゆや、やわらかく煮たうどんなどがいいでしょう。また、刺激物や油の多い料理はさけてのどごしのよいスープやゼリーなどがおすすめです。汗をかき、水分が失われやすいので、ミネラルを含んだスポーツ飲料をこまめに飲むようにしましょう。



## 日本の年中行事 ~お正月とお節料理~

年中行事とは、毎年同じ時期にめぐってくる行事のことをいいます。一年の始まりであるお正月は、幸せや豊作をもたらす「歳神（としがみ）様」を各家庭で迎える行事として、古くから大切に祝われてきました。家の入り口に立てられる門松は歳神様を招く目印、しめ飾りには厄祓いのほかにその場所がきれいに清められた空間であることを示す意味もあります。家族みんなで囲んで食べるお節料理は元々は歳神様へのお供えものとして作られたものでした。神と食事を共にすること同じものをいただくことで福を招き、災いを打ち祓うと考えられていたためです。このように、お正月にまつわる事柄はすべてとっていいほど歳神様への祈りによって行われていることが分かります。家族や仲間と一緒に食事をする機会は絆を深めると共に、コミュニケーションを学ぶ場にもなります。また、ごちそうを多くの人で囲むことは、感謝の気持ちや敬意を育みます。謙虚な心を持って自然、地域や他人と共存する、そんな日本人の姿勢がもっとも現れるのがお正月なのです。



### 栗きんとん

金団（きんとん）と書きその色から財宝・富を得る縁起物とされています。



鯛

「めでたい」の語呂合わせから。

黒豆

黒い色には魔除けの力があるとされています。

### 数の子

卵の数が多いことから子孫繁栄を願います。



田作り

昔はいわしを田んぼや畑の肥料にしていたので豊作の願いが込められています。

えび

腰が曲がるまで長生きできるように。