



～12月の給食の目標～

「食べ物と健康との関わりについて知ろう」



いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！



ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、レバー、ウナギ	 ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿、キウイフルーツ、じゃがいも	 モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン

「ノロウイルス」に気をつけましょう！

一年中発生していますが、これからがピークです。ノロウイルスは、乾燥に強く、気温が低くなるほど活発になります。主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱です。うがい・手洗いをしっかり行ってください。カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱することが大切です。感染した際の消毒には、次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）が効果的です。

手洗いを見直そう！

こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、**石けんをつけて丁寧に洗う**ことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



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、新しい一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。

冬至 (12/22 ごろ) ……………



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。

いとこ煮 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

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、一年の幸せを願う。



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、一年の無病息災を願う。



近年、郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍により伝統行事に触れる機会が少なくなってきました。冬休みは、ご家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

