

食育だより

石岡市立八郷中学校
令和5年12月号



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。インフルエンザやかぜなどの感染症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。手洗いの徹底とともに、バランスのとれた栄養と十分な睡眠をとって体調を整えてください。そして冬休み中も元気に過ごしてください。

★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」(いちようらいふく) (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氣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)	れんこん	ぎんなん	きんかん
	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 体を温める	② 月が隠れる	③ 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、いつころから食べられるようになったでしょう?

① 縄文時代	② 平安時代	③ 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 長生きする	② 子たくさん	③ 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 フリ	③ ウナギ
-------	-------	--------

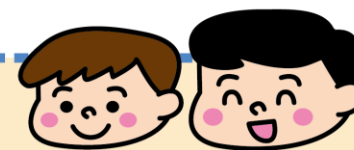
【クイズの答えは裏にあります。】

《お知らせ》
令和6年1月の給食は9日(火)から始まります。テーブルクロス、はし・スプーンセット、歯ブラシ、コップなど給食の用意をお願いします。

おおみそか
大晦日3択クイズ

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