

# 給食だより



# 12月



## 行事食を大切にしよう

行事食には、それぞれの地域や季節の食材を工夫して取り入れた料理が多くあり、伝統として長く受け継がれています。季節折々の伝統行事などの際にいただく料理、特別な行事の時の華やいだ食事のことをいいます。

最近のご家庭で行事食を作ったり、食べたりする機会が減ってしまっているようですが、古くから伝承された行事食を見直し、生活の中に取り入れてみましょう。

**年末年始は、日本の伝統的な行事食にふれる機会が多くあります。**

### ○冬至 12月

冬至は1年のうちで昼の時間が一番短い日です。冬至にはかぜをひかないようにとゆず湯に入り、かぼちゃを食べます。



かぼちゃは秋にとれる野菜ですが、長い期間保存ができるので、冬至までもたせて食べることで野菜の少なくなる時期にビタミンを補給してきた昔の人の知恵です。また、ゆずはその香りに邪を祓う力があると信じられていたようです。

### ○おせち(御節)

おせちは季節の変わり目をお祝いする料理のこと全般をいいますが、節日の中で最も重要な正月のおせち料理を指すようになりました。

おせち料理は、年神様に供える供物料理であるとともに、家族の繁栄を願う縁起物の家庭料理でもあります。料理にも意味が込められています。



#### ○数の子

「ニシンのたまご」卵の数が多いことや二親(にしん)から多くの子がでるので子孫繁栄を願う。

#### ○昆布

「よるこぶ」という、ごろあわせと、昔「ひろめ」と呼ばれていたことから喜びを広める。

#### ○黒豆

体が健康でまめに(元気に)働けるように。

#### ○れんこん

穴が開いていて、「先の見通しがきく」ので縁起がよい。

#### ○えび

腰が曲がるまで元気で長生きできるように。

#### ○紅白なます

人参の紅と大根の白で、紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表す。

#### ○栗きんとん

金団と書き、その色から財宝、富を得る縁起物とされる。

### ○大みそか 12月31日

毎月最後の日を「みそか」といい、12月31日は1年の最後の日なので、「大みそか」と言います。

大みそかには年越しそばを食べます。年越しそばを食べる由来はいろいろな説がありますが、一般的には「細長いそばのように寿命が延びますように」という願いが込められているようです。



### ○お雑煮

年越しの時に年神様にお供えた、餅や魚、野菜を煮込んでつくります。神様にお供えたものを食べることで内臓が丈夫になるという意味で「保臓」とも呼ばれていました。「丸餅・角餅」「焼く・焼かない」、「味噌味・しょうゆ味」など、それぞれの地域や家庭によって特色があります。



### ○七草 1月7日

この日の朝に七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を入れたおかゆ(七草がゆ)を食べると、一年中病気をしないといわれます。また、正月にご馳走を食べ過ぎた胃腸を休め、不足しがちな野菜を補うという意味もあるようです。



### ○鏡開き 1月11日

お供え(鏡餅)を小さくわって、お汁粉などにして食べます。年神様にまつられていたお餅を食べて、一家の円満を願う行事です。

「切る」という言葉を避けて「開く」という縁起の良い言葉を使っています。そのため刃物ではなく、木づちでたたいたり、手で割って小さくします。



# かぜの予防と食生活

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、かぜは軽く見られがちですが、昔から「かぜは万病のもと」と言われるように、十分に気をつけなければいけません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と、バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

## <食生活のポイント>

### たん白質を十分に補う



私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たん白質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。

### 脂肪(油)も不足しないように



脂肪はからだの皮ふや口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

### ビタミンの補給も忘れずに




ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。

### 早ね・早起き、朝ごはんがうまい!



朝ごはらは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・ねぼうをしてしまいがち。規則正しい生活で1日をスタートしましょう。

### 1日1本、ゴクゴク牛乳!



給食には毎日1本、必ず牛乳がついています。なぜでしょう? それは、成長期のみなさんにとって大事な栄養素をたくさん含んでいるからです。休みの日にも、1日1本は飲むように心がけましょう。

## 楽しく、元気に冬休み

### なんでも食べて元気なからだ!



給食がないと、好きなものだけ食べていませんか? 赤・黄・緑の食べ物をとりまぜて、好ききらいせずいろいろなものを食べましょう。

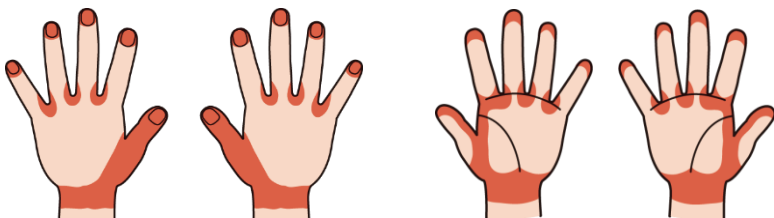
### おやつを食べすぎ要注意!



テレビを見たり、テレビゲームばかりしていると、ついお菓みに手がのびてしまいます。天気の良い日は外で元気に遊びましょう。

## ポイントを知ってしっかり手洗い

### 洗い残しやすい場所



手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。