

# 12月 給食だより

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

## 昔から伝わる行事を大切にしよう

### 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日  
境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていま  
す。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

#### 「ん」のつく食品

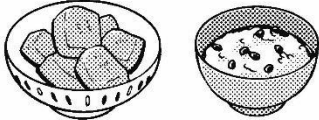
れんこん、にんじん、う  
どんなど、「ん」のつく食  
べ物を食べると幸運につな  
がるといういい伝えがあり  
ます。

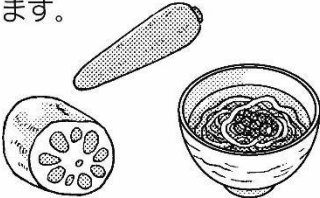
#### ゆず湯

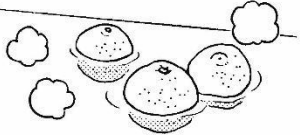
ゆずを浮かべた風呂に入  
ると、かぜをひかないとい  
われています。ゆずには、  
血行をよくする効果があり  
ます。

#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べる  
とかぜをひかないなどとい  
われています。小豆がゆの  
小豆は、赤い色が邪気をは  
らうとされています。







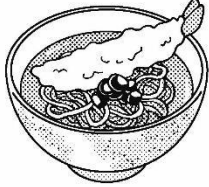
## もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を  
年末につく行事です。蒸したもち米を、き  
ねとうすでついてつくります。12月25日  
から28日までに行う  
ところが多いようです。  
29日につくのは「苦  
もち」、31日につくの  
は「一夜もち」として  
避けられています。



## 大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を  
指します。大みそかは、一年の最後の月の  
最終日であるため、大みそかといわれてい  
ます。大みそかの夜に食べる年越しそばに  
は、細く長い形から長寿を願う説や、金細  
工師が金粉を集めるた  
めにそば粉を使ったこ  
とから、金運を願う説  
などがあります。



きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、  
ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついてい  
ます。細菌などは見えないので、汚れていないよう  
に見えても手を洗う必要があります。