

12月給食だより

今年も、残り少なくなりました。この1年間健康に過ごすことができましたか？寒さも厳しくなってきました。体調をくずさないように、3食しっかりと食べて、睡眠や運動を行い、規則正しい生活をしましょう。

★冬休みも元気にすごそう！

もうすぐ冬休みがやってきますね。「たのしいふゆやすみを」を合言葉に、3学期も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、 楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

★年末年始の行事や行事食を知ろう！

日本には、古くから受けつがれてきた伝統行事や行事食があります。学校では、給食を通して、伝統的な食文化を学ぶようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、ふるさとの味やわが家の味を伝える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も日が短く、夜が長くなる日。ゆず湯にはいり、身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばを食べる風習があります。

正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

ひとつ一つの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰める特徴があります。

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが使われています。