



# 給食だより



令和2年12月

学校

## 12月の目標 食事と文化に ついて知ろう

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会も増えます。この機会を利用して、大晦日や正月の行事食の由来などについて、ぜひご家庭で話題にしてみてください。

## 食育歳時記 12月の行事食



今月は、「冬至」と「年越しそば」について紹介します。

昔から伝わる行事と食べ物には、自然の恵みへの感謝と家族の幸せへの願い、健康への知恵が込められています。わたしたちの生活を豊かにする行事を大切に、行事食を楽しみましょう。

### とうじ 冬至 (今年の冬至は12月21日)

冬至は、1年のうちでもっとも昼が短く、もっとも夜が長い日です。冬至を境に昼が長くなります。

冬至は、にんじん、だいこん、れんこん、うどんなど、「ん」のつくものを食べると運を呼び込むとされています。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ、冬至に食べるものとして、親しまれています。

また、冬至にゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。

\*12月の給食には、冬至にちなんだ献立として、かぼちゃを使った「ほうとう」を取り入れています。



### 年越しそば (大みそかの行事食)

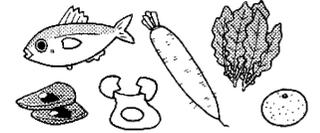
大みそかに年越しそばを食べるようになったのは江戸時代からと言われています。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願って食べるという説や、そばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるために食べるという説などがあります。



## 寒い冬を乗り切るための食事

感染症に負けない体をつくろう

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚、卵に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAを多く含む食品(色の濃い野菜など)やビタミンCを多く含む食品(その他の野菜、果物など)もとるようにしましょう。



### 〈なべ料理のすすめ〉

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もしっかりとることができるため、ぜひ食卓に取り入れていただきたい料理の1つです。

体が温まります♪



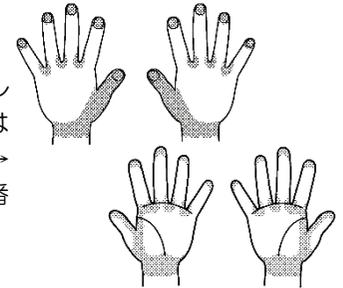
## 手洗いをしっかり行いましょう

わたしたちの手は、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込むことを、接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

感染症の予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取るようにしましょう。

### 洗い残しやすい場所

手洗いをするとき、特に意識しないで洗っていると洗い残しが出てしまいます。爪と指先、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすい部分です。せっけんをよく泡立て、手のひら→指と指の間→爪と指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残さないように気をつけましょう。



### 〈お知らせ〉 奥久慈しゃも、県産水産物の無償提供について

12月は、奥久慈しゃもおよび県産水産物(いわしの生姜煮、しらす干し)の無償提供があります。これは県の事業として、県産の肉や魚の消費拡大、生産者の経営安定を目的として行われるものです。無償提供食材は、それぞれ、「奥久慈しゃもの甘辛炒め」、「いわしの生姜煮」、「しらすあえ」として給食で提供します。