

# 12月給食たより

令和3年12月 天草市立本渡学校給食センター 文責 岡部

12月に入り、気温の低い日が多くなってきて、風邪が流行りやすくなる時期です。年末年始はクリスマスやお正月など楽しみな行事がたくさんありますね。楽しく過ごせるように、体調管理を行いましょう！

## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに！

## 正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

## 冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

**早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう**  
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

**いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう**  
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

**おやつを食べるときは、時間と量を考えよう**  
ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

**地域や家庭に伝わる食文化を知ろう**  
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

## ご存じですか？ 年末年始の行事食

**冬至 (12/22 ごろ)**

**かぼちゃ料理・小豆料理**  
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入ったり身を清める風習もある。

**正月 (1/1~)**

**おせち料理**  
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 黒豆…健康
- きんとん…金運
- 伊達巻…学業成就
- エビ…長寿
- 田作り…豊作
- れんこん…将来の見通し
- 里いも…子宝
- 数の子…子宝

**人日の節句 (1/7)**

**七草がゆ**  
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

**小正月 (1/15)**

**小豆がゆ**  
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

**大晦日 (12/31)**

**年越しそば**  
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (諸説あり)

**お雑煮**

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

**お屠蘇**  
酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。

**鏡開き (1/11)**

**お汁粉**  
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

**二十日正月 (1/20)**

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくります。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。