

12月給食だより

令和6年12月号
桜川市学校給食センター



2024年も残りわずかとなりました。

朝タ一段と冷え込み、気温の変化についていけず体調を崩す人が増える時期です。

特にこの時期に流行するインフルエンザ等の感染症予防には、ていねいな“手洗い”が大切です。

外出した後や食事をする前は、かならず“手洗い”をして感染症に負けない健康な体をつくりましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！

いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

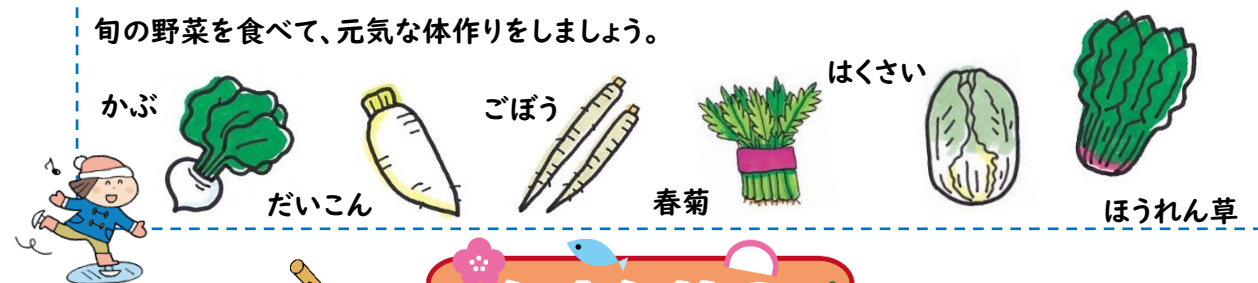


冬休みの食生活～10のポイント

た 食べすぎに気を つけよう 	の 飲み物は 甘くないものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み ンで食卓を囲む 機会を作ろう 	を (お)やつは時間 と量を決めよう 	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。 	

栄養たっぷり♪冬野菜！！

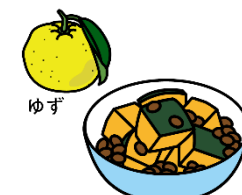
旬を迎えた野菜は収穫量が増え、価格も安くなります。また栄養価が高く、より良い状態で味わうことが出来ます。冬野菜は体を温める効果があると知られています。旬の野菜を食べて、元気な体作りをしましょう。



年末年始の 行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。冬至には、縁起が良いとされる名前に「ん」が入った食材を食べます。



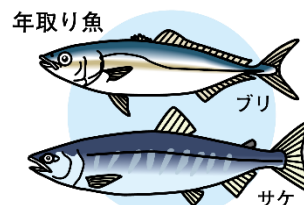
ゆず かぼちゃと小豆のいとこ煮

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、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば



年取り魚

正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「年神様」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。

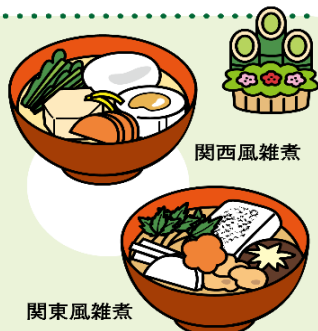
おせち料理

一つひとつの食材に、新年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、重箱に詰めるのも特徴です。



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、角もちが用いられます。



関西風雑煮

関東風雑煮