



12月 給食だより



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	



1年に1度だけの冬の行事を楽しもう!



なんでもこじらなってば **モッタイナイ!!** ということで、今月号は!!!

冬至

冬至とは、1年で最も昼が短い日とされ、冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりして、無病息災を願う日です。

今年の冬至は **12月22日** です!

Q冬至にはなぜかぼちゃを食べるの? Qなぜゆず湯に入るの?

かぼちゃは保存がきき、保存中も他の野菜に比べて栄養素を失う量が少ないので、昔は冬至の時期の貴重な栄養源でもありました。かぼちゃには、体内でビタミンAに変わるカロチンがたくさん含まれています。

ゆず湯には、「ゆず=融通が利きますように」「冬至=湯治」という語呂合わせの意味があり、縁起を担いで生まれた風習とされます。ゆずには血行をよくして、冷え性を和らげる働きや体を温めて風邪を予防する働きがあります。

運盛り

陰の力が極まるとされたこの日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎから始まった風習です。

