

給食だより

12月

令和6年12月 No.8
美杉小学校 (おうちの人と読みましょう)

今年も早いもので残すところ1ヶ月足らずとなり、年末年始の過ごし方について考える時期となりました。風邪や感染症に気を付けて手洗いやうがいを徹底しながら、元気に年越しできるよう努めていきましょう。



風邪に負けない生活習慣チェック

寒い季節は、風邪などの感染症にかかりやすくなってしまいます。風邪に負けない体をつくるために、毎日の食事や運動などの生活習慣を見直してみましよう。(できているものに○をつけよう↓)

| | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| ① 毎日、朝・昼・夜と食事をしている | ⑥ 毎日、1時間以上運動している(体育の時間も入れる) |
| ② 毎食、野菜を食べている | ⑦ 寝る1時間前にはゲームをしたりテレビを見たりするのをやめている |
| ③ 毎食、肉・魚・卵・豆腐のどれかを食べている | ⑧ 毎日、できるだけ早く布団に入り、よくねむっている |
| ④ 毎日、牛乳・小魚・海そうなどを食べている | ⑨ 外から帰ったら、必ず手洗い・うがいをしている |
| ⑤ 毎日、水やお茶をコップ3杯以上飲んでいる | ⑩ 手を洗ったら、きれいなハンカチで手をふいている |

☹️ ○が、0~2個...このままでは、風邪をひいてしまいそう...

😊 ○が、6~10個...あと少しで風邪に負けない強い体ができあがりそう

😞 ○が、3~5個...危うく風邪をひいてしまうので、もう少しがんばろう

😄 全部 ○...風邪に負けない体の持ち主! これからもつづけましよう

年末年始の行事食

行事食とは、伝統行事や特別な行事の際の食事です。年末年始には、行事食に触れる機会がたくさんあります。行事食の意味を知り、楽しい年末年始を過ごしましょう。



〈冬至かぼちゃ〉

冬至とは、一年中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長くなる日のこと。現在の暦では、12月22日ごろにあたります。この日を境に、太陽が出てくる時間が少しずつ長くなっていき、夏至、つまり、昼がいちばん長く、夜がいちばん短い日に向かっていきます。



〈年越しそば〉

年越しそばとは、大晦日(12月31日)に食べるそばをいい、一年を締めくくる日本の風習です。麺が細長いことから健康や長寿の願いを、また切れやすい性質から今年一年の不運や苦勞を切り捨てるとい願いを込めて大晦日に食べるといわれています。



〈おせち料理〉

「おせち」は「御節」と書き、季節の節目を祝う特別な料理を意味します。節日のうち最も重要なのが正月であることから、正月料理を指すようになりました。料理を作る人が骨休めできるようにという意味もあり、冷めてもおいしくいただける工夫がなされています。

〈冬至かぼちゃ〉

| 材料 | 分量 | 作り方(一人分) |
|----------|-------|--|
| かぼちゃ | 50 g | ① かぼちゃのワタを取り、ひとくち大に切る |
| さとう | 1.8 g | ② ①にさとうをまぶして、30分ほど置く |
| 水 | 20 g | ③ かつお節でだしを取り、しょうゆを入れ、かぼちゃを入れて煮る (だし汁は、かぼちゃの煮え具合をみて調整する) |
| かつお節 | 0.5 g | |
| こいくちしょうゆ | 2 g | |

※大量調理の作り方ですので、ご家庭で調整してください。

たのしいを冬休み

すごしてね★

新年に会いましよう♪

