給食だより 12月

令和５年１１月２９日
文京区立第九中学校
校長　窪　宏孝
栄養士　三輪　桜子

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっ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います。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。

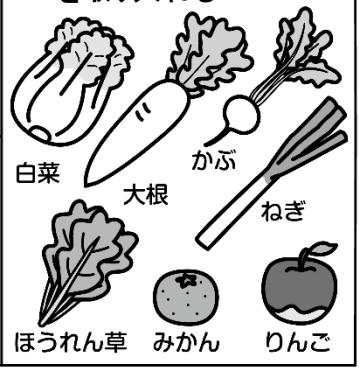
さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

冬休みを元気に過ごすためのポイント

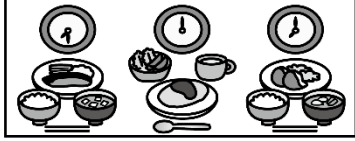
☆こまめに手を洗う

☆早寝・早起きを心掛ける

☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる



☆朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる



☆適度に体を動かす

食中毒に気をつけましょう

おう吐や下痢、腹痛などを引き起こすノロウイルスによる食中毒は、一年中発生しますが、特に冬場に多くなります。予防するには、石けんで丁寧に手を洗い、食品は中までしっかり加熱することが大切です。

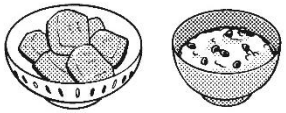
幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月22日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなります。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃや小豆を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。給食では、野菜のゆず風味和えとかぼちゃのみそ汁を作ります。

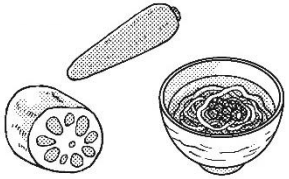
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないなどと言われています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気を払うとされています。



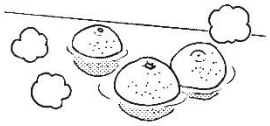
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるという言い伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、風邪をひかないと言われています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

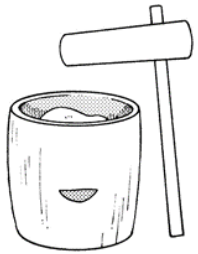


昔から伝わる行事を大切にしましょう

もちつき

正月に欠かせないもち（鏡餅）などを年末につく行事です。蒸したもち米を、きぬとうすでついて作ります。

12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。12月31日は、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかと言われています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。

参照：全国学校給食協会、少年写真新聞社 2023