

# 給食だより12月

文京区立駒本小学校  
校長 篠遠 信行  
栄養士 寺田 早智子



今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

## 昔から伝わる行事を大切にしよう

### 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日、境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

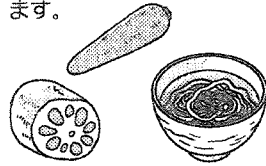
#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



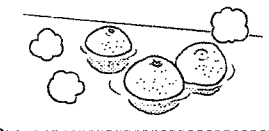
#### 「ん」のつく食品

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いい伝えがあります。



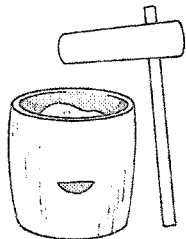
#### ゆず湯

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



### もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくります。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。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。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、金細工師が金粉を築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。



### 積極的にとろう！ 食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

食物繊維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせて食事に取り入れましょう。



### ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石鹸で手を洗い、食品は中までしっかりと火を通します。



### 食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

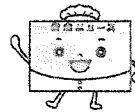
1	A	2		3	E
4			5		B
		6	D		7
	B				
9				10	
	F	11		C	

#### タテのカギ

- 1 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
- 2 「ヒヒーン」と鳴く動物。
- 3 物を売ったり買ったりする場所。
- 4 魚のすり身を油で揚げたもの。〇〇揚げ。つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこもいいます。
- 5 器に入れて持ち歩く食事。
- 6 苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
- 7 名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
- 8 手紙を読まずに食べた動物は？

#### ヨコのカギ

- 1 寝る時にかけると暖かい。
- 2 人が腰をかけるための家具。
- 3 頂上目指して出発！
- 4 海の〇〇、山の〇〇。
- 5 食後のデザートは〇〇〇〇！
- 6 秋が旬で脂がのった細長い魚。
- 7 日本の古い呼び方。
- 8 「おーい」。誰かの呼ぶ〇〇が聞こえた。
- 9 リズムやメロディーをつけて歌う言葉。



A～Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ の C □ D □ E □ F □ にちゅうい