

# 12月食育だより



令和6年12月  
大山崎小学校



## 12月はなにかと忙しい!!そんな時こそ慎重に♪

12月に入り、2学期の給食も残り14回になりました。12月は小中連携献立やクリスマス献立、冬至の献立などがあります。

長かった2学期ももうすぐ終わろうとしております。行事が目白押しで、児童のみなさんはもちろん、保護者のみなさま、先生方もお疲れかと思えます。

年末年始は帰省等で忙しいかもしれませんが、ゆっくりできる時間も持てるといいですね。



## 手洗いは感染症予防の基本♪

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。様々な感染症が流行っておりますが、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。水が冷たく感じる季節は手洗いがつらいですね。手洗いとうがいを忘れずに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整えて、感染症に負けない体づくりをしていきたいですね。

### 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。



**水分が残っていると手荒れの原因になります。**

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



### 「栄養士のひとりごと」

11月25日(月)は給食を楽しみにしていたみなさんに大変ご迷惑をお掛けしました。いつも当たり前のように給食室で調理できる…ありがたいことです。25日は朝から給食室のガスが使用できず、急遽非常食での対応となりました。アルファ化米は家庭科室のガスを利用し準備しました。給食時間には間に合いましたが、調理員さんとバタバタな一日でした。“救給ゴロゴロ野菜の煮物”が児童たちの口に合わなかったようで申し訳なかったな…と

気が付けば年の瀬…それでは良いお年をお迎えください。(栄養士 田中)



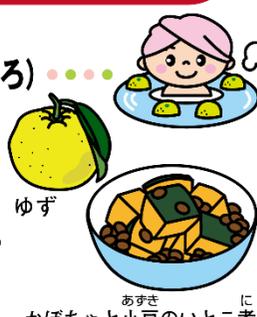
## 年末年始は行事食に触れる機会に!!

日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”“我が家の味”を伝える機会にしてみませんか?

### 年末年始の行事と行事食

#### 冬至 (12月21日ごろ)

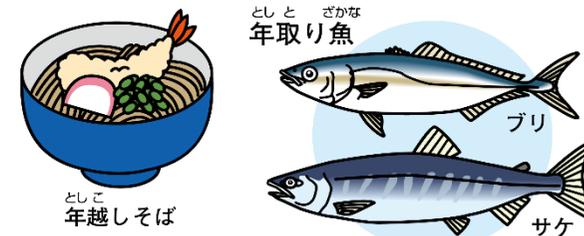
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



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

ブリ サケ

#### 正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」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、新年へ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。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮

関東風雑煮

#### 人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べる風習があります。邪気をはらい、無病息災を祈ります。



- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

#### 小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ

ばなもち花