

12月給食たより

令和5年12月

大山崎町立大山崎中学校

寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に新年を迎えられるようにしてください。

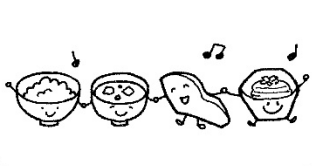
今年はかぜをひきま宣言!

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする

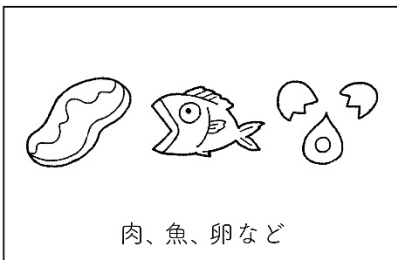


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



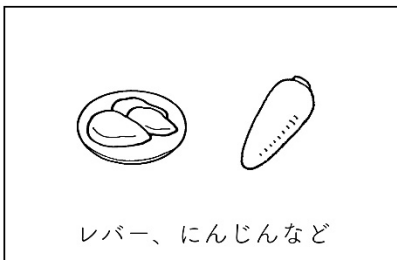
肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品



レバー、にんじんなど



年末年始の「行事食」



「行事食」とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことです。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。日本には、地域ごとに様々な伝統料理があり、四季折々の自然から生み出される食材を使った行事食がたくさんあります。年末年始に食べられる行事食を紹介します。冬休みに食べる機会があるかもしれませんね。

冬至 <今年は12月22日です>

1年で最も昼が短く、夜が長い日です。太陽の力が一番弱い日であるため「死に一番近い日」とされ、厄を払うために体を温めて無病息災を祈る風習が生まれました。冬至の日には「ん」が2つつく食べもの(=運がつくもの)を食べることで運を呼び込むという考え方があります。冬至にかぼちゃ(なんきん)を食べるのもこのためです。給食でも、かぼちゃのみそ汁を作ります。

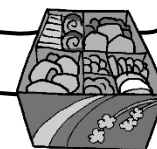
年越しそば <12月31日>

大晦日に食べるそばの事を言います。そばが細く長く伸びる事にあやかって健康長寿の願いが込められています。また、そばが切れやすい事からその年の災いを切り捨てる、という意味もあるそうです。



おせち料理 <お正月>

新しい年を迎える、お祝いの料理です。縁起のよい食材が使われています。めでたいの「鯛」、よろこぶの「昆布」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などです。その他にも数の子、黒豆、ごまめなど、それぞれ意味のある食材が使われています。



お雑煮 <お正月>

もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味付けも様々です。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多いです。京都では焼かない丸もち、大根、金時人参、里芋が入った白みそ仕立てで、上に鰹節を乗せたお雑煮がよく食べられています。



七草がゆ <1月7日>

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われていました。また、お正月の暴飲暴食で荒れた胃腸を休ませる意味もあります。春の七草は「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」です。

