



12月 給食だより



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎える、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫（おっくう）になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが大切です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミン A



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミン C



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミン E



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気（じやき）を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

22日は、冬至献立を提供します。「ん」のつく食べ物を探しながら食べてみましょう。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん (かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うんどん (うどん)



新年への願いを込めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神）を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重
二の重
三の重

一の重（祝い者・口取りなど）

- | | |
|--|--|
| | 黒豆 まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。 |
| | 数の子 子宝に恵まれるように。 |
| | 田作り（ごまめ） 豊作を願って。 |
| | たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。 |
| | 伊達巻き 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。 |
| | きんとん 金運に恵まれるように。 |
| | 紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。 |

二の重（酢の物・焼き物など）

- | | |
|--|-------------------------|
| | ブリ 出世できるように。 |
| | タイ 「めでたい」の語呂合わせ。 |
| | エビ 長生きできるように。 |
| | 紅白なます お祝いの水引を表す。 |

三の重（煮物など）

- | | |
|--|---------------------------|
| | 里いも 子宝に恵まれるように。 |
| | れんこん 将来を見通せるように。 |
| | くわい 出世できるように。 |
| | 昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。 |

お雑煮



関西風雑煮

地域の食材を使って作るモチ入りの汁物で、モチの形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。モチを入れない地域もあります。

お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散（とさんさん）」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。