# 給食だより 12月

古川国府給食センター

# 寒ざに負けず、冬を元気に過ごそう

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗 うのが億劫になりがちですが、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肝心です。また、食事や 睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、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











### 強い抗酸化作用で体を守る









冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、<br/>
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。

#### のつく食べ物で「運」を呼び込もう! 「ん」

(かぼちゃ)

にんじん れんこん











## 年越しそば









年末年始の行事食には、 新年への願いがこめられています。

## 新年への願いを込めた

# お正月の行事食

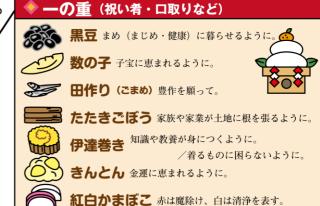
新しい | 年の始まりであるお正月は、その年の 幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神) を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族 そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理 を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、お せち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や 中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売 されていますが、

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









**もうすぐ冬休み!** 早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。