12月 ぱくぱく

発行：令和２年１２月
小林東方学校給食センター

１２月に入り、今年も残すところあとわずかとなりました。2020 年は、全国各地での自然災害や新型コロナウイルス感染症による生活様式の変化など、色々なことがありましたね。

みなさんの 2020 年はどんな１年だったでしょうか？今年を振り返り、新年を迎える準備をしていきましょう。

冬休みのすごし方について

冬は風邪やインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。新年からも元気に登校できるように、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底しましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水･鼻づまり

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

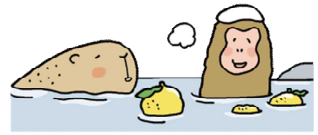
せき･のどの痛み

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢･吐き気

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

12月21日は 冬至



冬至は１年のうちで、最も昼が短く、夜が長くなる日のことで、今年は 12 月 21 日です。

冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日が長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。この日は昔から、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

かぼちゃ

かぼちゃは夏に獲れますが、長い間保存できます。寒さの厳しくなるこの時期に、カロテンなどのビタミン類を多く含むかぼちゃを食べて風邪を予防し、元気に過ごせるようにという願いが込められています。

ゆず湯

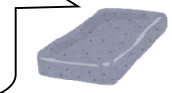
湯船にゆずを浮かべて入ることで、血液の流れが良くなり、身体を温める効果があります。また、冬至は「湯治(お湯に入って病を治すこと)」という言葉にかけて生まれた風習で、邪気を払うことができると言われています。

他にもあります！

冬至の食べ物

～小豆粥～
小豆の赤色には魔除け、厄除けの力があり、昔から食べられています。

～こんにゃく～
「砂おろし」と言われ、身体の中の悪いものを出すために食べられます。



冬至の七種（ななくさ）

冬至には「運」をつけるため、名前に「ん」のつくものを食べる「運盛り」という風習があります。特に、南瓜、蓮根、人参、銀杏、金柑、寒天、うどんの７種類は、名前に「ん」が２つずつ含まれることから「冬至の七種（ななくさ）」と言われています。

運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。

きりとり

◆ 給食に関する御感想などをぜひお聞かせください。
下の欄に御記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しください。

（　　）学校　（　　）年　お名前（　　）