12月 給食だより

令和６年　１２月
西都市学校給食センター

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りへの感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

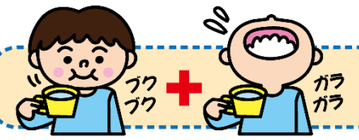
せっけんをつけ、こするように洗います。

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、手荒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ったりします。
乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

冬休みの食生活～10のポイント

- **た**（食）べすぎに気をつけよう

- **の**（飲）み物は甘くないものを選ぼう

- **し**っかり手を洗ってから食事をしよう

- **い**ち（1）日３食、規則正しく食べよう

- **ふ**ゆ（冬）が旬の食べ物をとろう

- **ゆ**っくりよくかんで食べよう

- **や**さい（野菜）をたっぷり食べよう

- **す**すんで、おうちの人のお手伝いをしよう

- **み**んなで食卓を囲む機会をつくろう

- **を**（お）やつは時間と量を決めてとろう

―以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

年末年始の行事と行事食

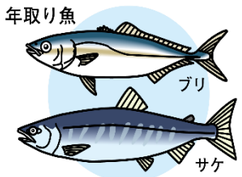
年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、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。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、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”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてはいかがでしょうか。

大晦日（12月31日）

１年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、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



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。

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て邪気をはらい、無病息災を願います。

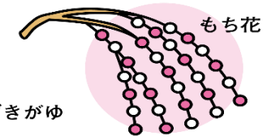
七草がゆ

春の七草
◆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

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



冬至（12月21日ごろ）

給食では１７日（火）に、冬至献立を出します。だいこん、にんじん、なんきん（かぼちゃ）の「ん」がつく食材と「ゆず」を使ったメニューにしています（うどんの代わりに、ほうとうを使います）。残さずにしっかりと食べて、寒い冬を乗り切りましょう！

ゆず

かぼちゃと小豆のいとこ煮

おしらせ　１２月の献立について

- ★２日　：**穂北中学校3年生のリクエスト献立**です。どんなメニューになるでしょうか？
- ★１０日：**西都の日**で、１２月の食材「ズッキーニ」を使った「**ズッキーニサラダ**」を提供します。
- ★２０日：**クリスマスメニュー**です。お楽しみに♪

★１１月のリクエスト献立はこちらでした！

○　１１月２７日は、妻中学校３年生のリクエスト献立 「麦ごはん、ワンタンスープ、豚キムチトッポギ、チョコタルト」でした。リクエスト献立の日は、朝から献立表を見て、「今日の給食は何だろう・・・」と想像しながら、楽しみにしてくれている子どもたちです。