



給食だより12月号

静岡聴覚特別支援学校
栄養士 半田
令和3年12月



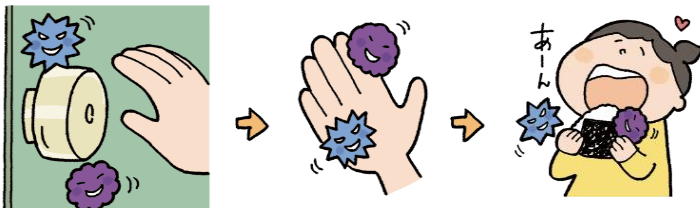
寒さに負けず、しっかり手を洗おう！



冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。寒さが厳しくなり、水が冷たいですね。しかし、指先を少し濡らすだけでは、十分な手洗いができているとはいえません。

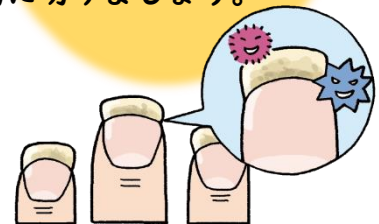
手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触れるので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



つめを切ろう！

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりにとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

3食決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物をバランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整いやすくなります。



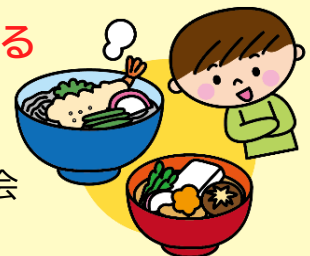
おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



ご存じですか? 年末年始の行事食



日本には四季折々の行事と行事食があります。特に新しい一年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまです。今回は、代表的なものを御紹介します。

冬至 (12/22 ごろ)



かぼちゃ料理・小豆料理
悪いものを払い、長寿を願って、かぼちゃや小豆を食べる風習がある。

いとこ煮

大晦日 (12/31)



年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる。
(諸説あり)



正月 (1/1~)



おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

お雑煮

一年の美りを願い、ハレの日(めでたい日)に食べる。味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



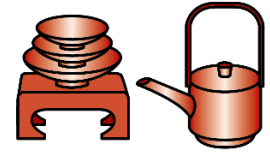
関東風雑煮 関西風雑煮 あんもち雑煮 小豆雑煮

- 黒豆…健康
- きんもん ……金運
- 伊達巻 ……学業成就
- エビ…長寿

- 田作り ……豊作
- れんこん ……将来の見通し
- 里いも ……子宝
- 数の子 ……子宝

お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。



鏡開き (1/11)

お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、一年の幸せを願う。



人日の節句 (1/7)



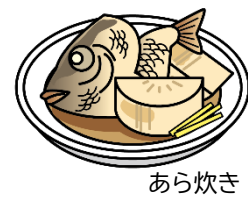
七草がゆ
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、一年の無病息災を願う。

二十日正月 (1/20)

小正月 (1/15)



小豆がゆ
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。



あら炊き

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

