



食べてみんな元気

食育だより
令和6年12月号
知立市学校給食センター



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。冬場は、かぜやインフルエンザなどが流行する時期です。感染を拡大させないために、日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★



<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。冬野菜には、ビタミンやカロテンが多く含まれていて、免疫力を高め、風邪予防に効果があるといわれています。鍋や煮物など、体が温まる料理にするといいですね。果物にもビタミンCなどの栄養素が多く含まれているので、積極的にとりましょう。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

「ん」のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

今年の冬至は
12月21日です。



12月20日の給食では、5つの「ん」のつく食材を使用するっぴ！



※裏に大晦日クイズがのっています。
挑戦してみてくださいね。

おお みそ か 大晦日 3 択 クイズ



Q1

おおみそか 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？

①



②



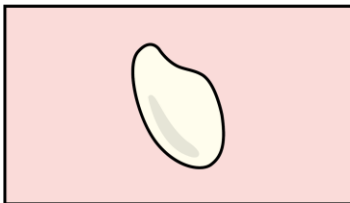
③



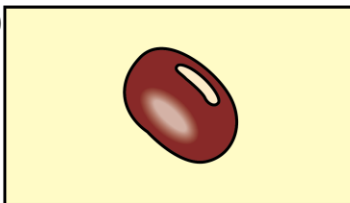
Q2

おおみそか た しゅうかん 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？

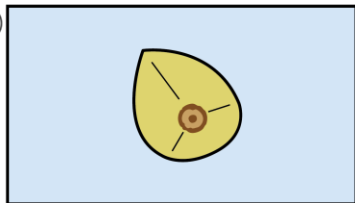
①



②



③



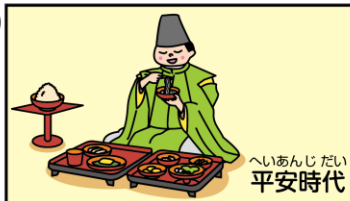
Q3

げんだい じょう 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう？

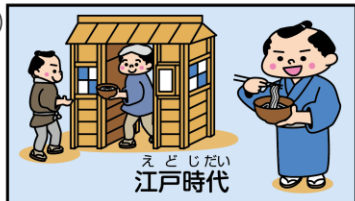
①



②



③



Q4

としこ 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？

①



②



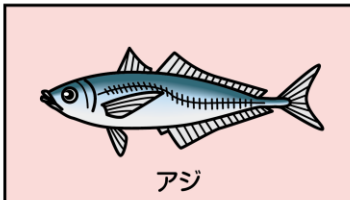
③



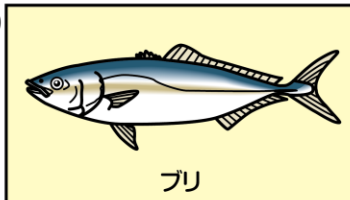
Q5

としこ ようい 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は？

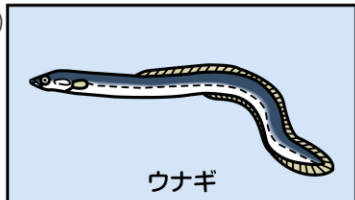
①



②



③



こたえ

Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という)

Q2=③

Q3=③

Q4=①(細く長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある)

Q5=②

