12月 給食だより



令和8年度　12月号

佐賀市立春日北小学校

きちんと手を洗えていますか？

日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが大切です。冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。



うがいも忘れずに

正しい手の洗い方

1. 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。



2. 手の甲をのばすように洗う。



3. 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。



4. 指の間を洗う。



5. 親指は、ねじりながら洗う。



6. 手首を洗う。



7. 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。



8. 清潔なハンカチやタオルでふく。



冬休み中の食生活 こんなことに気をつけよう！



早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べよう



朝・昼・夕の3食を、決まった時間に食べよう



おやつは、時間と量を決めて食べよう



よくかんで食べ過ぎを防ごう



旬の野菜や果物を取り入れよう



冬も、こまめな水分補給を心がけよう



冬の行事と行事食 ～日本と世界を比べてみよう～

新年の始まりとなる正月をはじめ、12月から2月にかけて、世界各地でさまざまな行事が行われます。それぞれどのような願いや意味が込められているのでしょうか。代表的な冬の行事と行事食を見てみましょう。

冬至　12月22日ごろ

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。日本では、ゆず湯に入って身を清めたり、かぼちゃやあずきを食べたりして、健康を願う風習があります。また、「ん」のつく食べ物を食べて、運を呼び込む風習もあります。



かぼちゃとあずきのいとこ煮

大みそか　12月31日

1年の締めくくりとなる日です。日本では、1年の災いを断ち切り、健康長寿などを願って「年越しそば」を食べる風習があります。

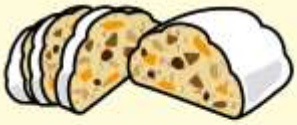


年越しそば

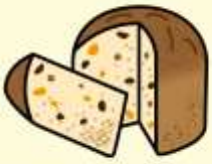
世界では… クリスマス　12月25日

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事です。国や地域によって過ごし方はさまざまですが、家族や友人と集まって食事をしたり、プレゼントを贈り合ったりします。

【各国の行事食の一例】



ドイツ「シュトレン」



イタリア「パネトーネ」



チェコ「カプル（コイ）料理」



アメリカ「ローストターキー」

正月　1月1日～

新しい1年の始まりとなる日です。日本では、家族の健康や幸福を願い、年神様（歳神様）を迎えるために、門松やしめ飾りなどを飾り、おせち料理やお雑煮を用意します。おせち料理には、健康長寿や豊作、家族が代々続くようになど、さまざまな願いが込められています。



お雑煮



おせち料理

世界では… 旧正月

アジアの国々では、現在の暦の1月1日ではなく、旧暦に基づく「旧正月」を盛大に祝う地域があります。旧正月の日付は毎年変わり、1月下旬から2月ごろになることが多いです。

【各国の行事食の一例】



中国「餃子」



韓国「トゥック」



モンゴル「ボーズ」



マレーシア「イーサン」