



12月給食たより

令和5年度 12月号
佐賀市立川上小学校



早いもので今年もあと1か月となりました。もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときを過ごしましょう。

冬休みの食生活について

冬休みはクリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけて適度に体を動かしましょう。

【生活リズムを整えるコツ】

<p>起きたら日光を浴びる</p>	<p>朝ごはんを必ず食べる</p>	<p>決まった時間に食事をとる</p>
<p>寝る直前にデジタル機器を使わない</p> <p>スマホ ゲーム</p> <p>OFF</p>	<p>夜食は控える ※食事が遅くなるときは、夕方</p> <p>軽く食べて</p> <p>2回に分けるなど工夫をしましょう。</p>	<p>日中は適度に運動する</p>

12月22日は「冬至」です。

冬至は、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べ、ゆず湯に漬かると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。

ゆずのおふろは冷えてく、体を温めます。

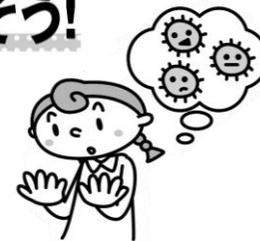
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えもあります

なんきん (かぼちゃ)	れんこん	にんじん	ぎんなん	きんかん	かんてん	うどん (うどん)
-------------	------	------	------	------	------	-----------



「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにこっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

しっかり手を洗うには...

- 手をぬらしたらせっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗います。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで水分をよくふき取る。

年末・年始の行事食を知ろう

年末年始はいろいろな行事があります。その時期に食べる行事食は、伝統的に受けつがれた祭事、行事、季節の節目の時に食べられる特別な料理と食材のことで、家族の無病息災と幸せを願う意味があるのです。



クリスマス 12/25

外国の行事ですが、日本でもお祝いをする習慣があります。日本では主に鶏肉料理やケーキが食べられています。

<p>冬至 12/22</p> <p>ゆず湯もね</p> <p>かぼちゃ料理</p> <p>あずきがゆ</p>	<p>七草 1/7</p> <p>せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ</p> <p>七草がゆ</p>
<p>大みそか 12/31</p> <p>年取り魚</p> <p>さけ・ぶりなど</p> <p>年越しそば</p>	<p>鏡開き 1/11</p> <p>お正月におそなえたもちを割って食べます。</p> <p>おしるこなど</p>
<p>正月 1/1~</p> <p>お雑煮</p> <p>おせち料理</p>	<p>小正月 1/15</p> <p>紅白のもちを丸めてかざったものです。</p> <p>あずきがゆ</p> <p>もち花・まゆ玉</p>

※家庭や地域によって異なる場合があります。