

12月 食育だより

令和5年12月4日
船橋市立二宮小学校

今年も残り少なくなってきました。12月には、冬至や年越しなどの年中行事があります。冬至に食べるかぼちゃや元日に食べるおせちなど、年中行事に食べるものには特別な意味が込められています。12月22日の冬至について記載しましたのでお読みください。

今月の給食目標

さむさにまけないしょくじについてしよう

12月22日は冬至

冬至とは、1年の中で1番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。今年は12月22日になります。地球は太陽のまわりをまわっていますが、すこしかたむいた状態でまわっています。そのため冬至の日には毎年変わり、その年の冬至がいつになるのかは、天文学的に決められます。今年は、給食がない日なので、その前に冬至献立にしました。冬至には名前に「ん」のつくものを食べると、縁起がよいと言われています。たとえば、だいこん、うどんなどが「ん」のつく食べ物ですね。また、冬至によく食べられているものとしてかぼちゃがあげられますが、実は、かぼちゃは「なんきん」という別名があります。「ん」が2つもつくとても縁起のよい食べ物として、冬至にはさまざまな料理でかぼちゃを食べます。ほかに、冬至にはゆずを浮かべたゆず湯に入ると体が丈夫になるという風習があります。



食事の前にはしっかり手洗い

毎日少しずつ寒くなってきました。水が冷たいからといって、手洗いをさぼっていませんか。感染症予防のためにも手洗いはとても大切です。外から帰ったとき、食事の前などはしっかりと手洗いをしましょう。

石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

さまざまな食品を食べましょう。

冬休みに入ると、おうちでゆっくり食事をする時間が増えますね。「食べること」は、わたしたちが元気に活動をする上で欠かせない大切なことです。食品には、それぞれたくさんの栄養素がありますが、含まれている栄養素の種類や体内での働きは異なります。そのため、1つの食品をたくさん食べるのではなく、幅広くさまざまな食品を食べよう心がけましょう。ただし、1回の食事にたくさんの食材を使うということではありません。1日の食事や1週間の食事に分けて考えても大丈夫です。朝ごはんや昼ごはんを思い出して夜ごはんを考える、きのうやおとこの食事を思い出して今日の食事を考えるなど、毎日の食事を振り返ってバランスをとるタイミングを作りましょう。

