



ようやく寒さも本格的になってきましたね。今年も残りわずかです。体調を崩さないように、規則正しい生活を送り、栄養もしっかり取って、楽しい冬休みを迎えられるようにしてくださいね。

## 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。手は、汚れていないように見えても細菌やウイルスなどが付いていることがあります。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。また、きちんと手を洗ってから食事をすることで食中毒の予防にもつながります。ハンカチは毎日持ってきていますか？手を洗ったあとは、丁寧に手を拭きましょう。

## 季節の行事 ～冬至～

2025年の冬至は12月22日です。冬至とは、1年のうちで、昼の時間が1番短く、夜の時間が1番長い日のことです。この日を境に太陽の力が復活するとされ、この日以降は、日が長くなっていきます。また、この日にかぼちゃを食べたり、お風呂に柚子を浮かべたゆず湯に入ると、風邪をひかないと昔から言われてきました。そして「ん」のつく食べ物は「運ざかり」と言われ、縁起を担いだともいわれています。漢字で「南京」とも表すかぼちゃ、れんこん、にんじん、うどんなど給食では18日に冬至にちなんだ献立を提供します。冬至に「運を運び込む」ともいわれている食べ物を食べて元気にこの冬を乗り越えていきましょう。



## 知っていますか？ 年初めの年中行事

日本には四季折々の行事とそれにまつわる行事食があります。特に1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、昔から大切にされてきました。正月に食べる「おせち料理」には、新年の五穀豊穡、家内安全、子孫繁栄、不老長寿などの意味を込めた縁起の良い食べ物が使われます。おせち料理を食べる意味は、元日に年神様をお迎えし、1年の豊作と家族の安全を祈願するためと言われています。おせち料理でしか食べない料理もあると思います。ぜひ食べてみましょう。

### \* 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。

- 黒豆…健康
- きんとん ……金運
- 伊達巻き ……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

**3月の給食申込期間は12月16日(火)～1月6日(火)になります。忘れずに！**