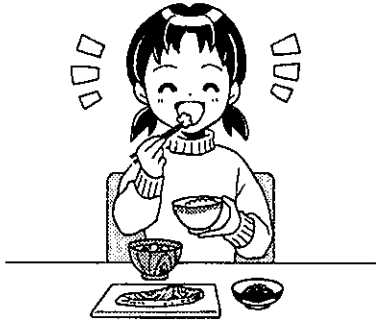


給食だより12月

意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

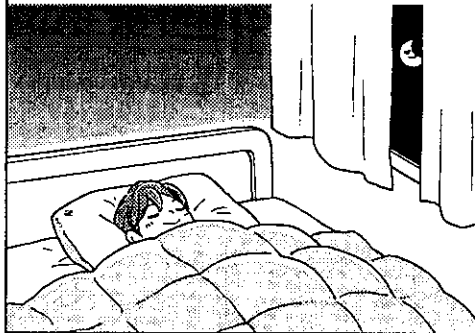
1日3食をしっかり食べる



適度な運動をする



早起き早寝をする

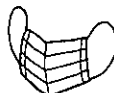


手洗い・うがいをする

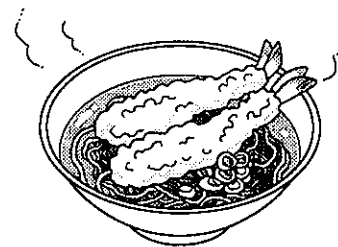


冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

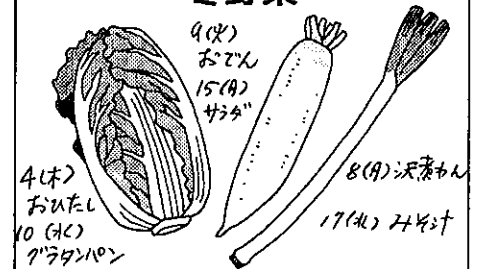


大みそかに食べる 年越しそば



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

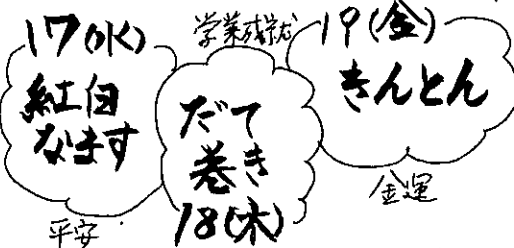
甘くておいしい 冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

ひとあし お先に！ おせち体験

お正月のおせち料理の食文化を伝えていくために、17(水)～19(金)まで定番のおせち料理を、一品ずつご紹介いたします。それぞれの由来を学び、願いをこめて、いただきますよう。



1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん
③かぼちゃ ④たまねぎ

「冬至」は、12月21日頃です。この日は、1年の中で最も昼が短い日です。この日に食べるとかぜをひかないといわれています。

© 2019 農林水産省