

# 12月給食たより

津山市立学校食育センター

令和3年12月号



## かぜ ま からだ 風邪に負けない！体をつくろう！

風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして、適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。

**手洗い・うがい**

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

**栄養バランスのよい食事**

野菜もしっかり食べよう

**十分な休養**

早寝・早起きを心がけよう

**適度な運動**

外で元気に体を動かそう

## ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、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、昔からとても大切にされています。

**冬至** (12/22 ごろ) ……………

**かぼちゃ料理・小豆料理**

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う

**大晦日** (12/31) ……………

**年越しそば**

長寿を願って食べる

**正月** (1/1~) ……………

**おせち料理**

新年への願いをこめて、縁起のよい食べ物が使われる

- 黒豆 …… 健康
- きんとん …… 金運
- 伊達巻 …… 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

**お雑煮**

おもちの形や味つけ、具材など地域によって様々な特色がある

- 関西風雑煮
- 関東風雑煮
- あんもち雑煮
- 小豆雑煮