



# 食育だより

## 令和6年 12月号



(毎月19日は食育の日)



横瀬町学校給食調理場

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、冬休み中の生活も、気をつけましょう。



### 手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

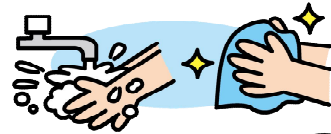


### 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

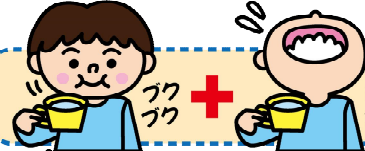
流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



### 水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおそろかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。

乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



ガラガラ

ガラガラ

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。

ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。



### 冬休みの食生活～10のポイント



<p><b>た</b> (食)ベすぎに気をつけよう</p>	<p><b>の</b> (飲)み物はあまくないものを選ぼう</p>	<p><b>し</b> っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p><b>い</b> ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 タ</p>
<p><b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで食べよう</p> <p>がむがむ</p>	<p><b>や</b> さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b> ずんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b> ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	



# 年末年始は、行事食に触れる機会に！

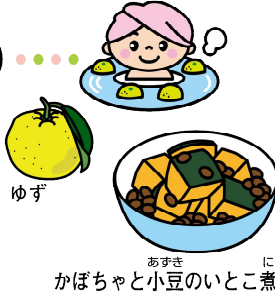
外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。



## 年末年始の行事と行事食

### 冬至 (12月21日ごろ)

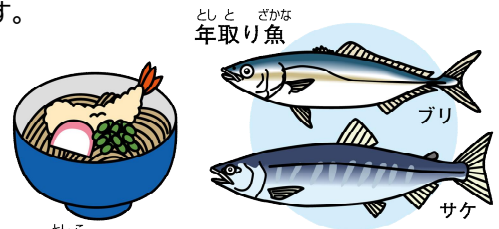
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

### 大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年取り魚

### 正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

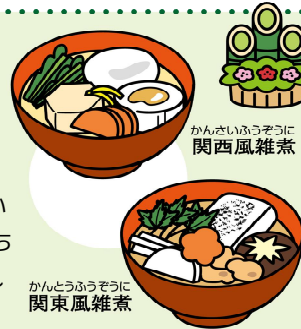
#### おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



#### お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関東風雑煮



## 給食レシピ紹介



「好き」との声が多い給食の和え物です♪

### ごぼうサラダ

#### 材料と分量 (小学生4人分)

ごぼう	35g
キャベツ	75g
人参	20g
ツナ	35g
ごまドレッシング	20g
マヨネーズ	6g
酢	0.8g
塩	0.2g
こしょう	少々

#### 作り方

- ① ごぼうは、土を落とし洗い、ささがきにし水に入れアク取りしておく。
- ② キャベツは、小さめのザク切りにし、人参は千切りにする。
- ③ ツナは、軽く油(又は水)を切って置いておく。
- ④ ごぼうはザル等で水を切り、キャベツ、人参を茹でる。又は、蒸す。加熱した後は、冷ます。
- ⑤ ボウルに、冷ました野菜とツナを入れ軽く混ぜ合わせたら、調味料を入れ混ぜる。
- ⑥ お皿に盛り付けて完成。

※冬休み、ぜひ、お子さん達と一緒に料理を作る機会を設けてみてください。

