



# 12月 食育だより

令和5年12月  
皆野町学校給食センター



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、以下のことに気をつけましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p> 	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>  <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★ 適度に体を動かす</p> 	

《 今月の食に関するお話し♪ 》

今年の冬至は  
12月22日です。



### 「冬至」

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。

昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

学校給食でも12月はゆず・かぼちゃ・れんこん・にんじん・うどんなどを積極的に取り入れています。

**ん**のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

