12月 給食だより

令和8年度　桑折町学校給食センター（12月発行）

きちんと手を洗えていますか？



日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが大切です。冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。

正しい手の洗い方



冬休み中の食生活　こんなことに気をつけよう！



鏡もち



この冬休み、日本の伝統的なお正月の習慣を探してみましょう。

冬の行事と行事食 ～日本と世界を比べてみよう～

新年の始まりとなる正月をはじめ、12月から2月にかけて、世界各地でさまざまな行事が行われます。それぞれどのような願いや意味が込められているのでしょうか。代表的な冬の行事と行事食を見てみましょう。

冬至　12月22日ごろ

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。日本では、ゆず湯に入って身を清めたり、かぼちゃやあずきを食べたりして、健康を願う風習があります。また、「ん」のつく食べ物を食べて、運を呼び込む風習もあります。


かぼちゃとあずきのいとこ煮

大みそか　12月31日

1年の締めくくりとなる日です。日本では、1年の災いを断ち切り、健康長寿などを願って「年越しそば」を食べる風習があります。


年越しそば

世界では…　クリスマス　12月25日

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事です。国や地域によって過ごし方はさまざまですが、家族や友人と集まって食事をしたり、プレゼントを贈り合ったりします。

【各国の行事食の一例】


ドイツ「シュトレン」　イタリア「パネトーネ」　チェコ「カプル（コイ）料理」　アメリカ「ローストターキー」

正月　1月1日～

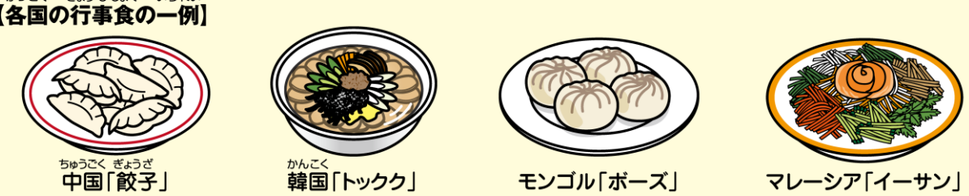
新しい1年の始まりとなる日です。日本では、家族の健康や幸福を願い、年神様（歳神様）を迎えるために、門松やしめ飾りなどを飾り、おせち料理やお雑煮を用意します。おせち料理には、健康長寿や豊作、家族が代々続くようにと、さまざまな願いが込められています。


お雑煮　おせち料理

世界では…　旧正月

アジアの国々では、現在の暦の1月1日ではなく、旧暦に基づく「旧正月」を盛大に祝う地域があります。旧正月の日付は毎年変わり、1月下旬から2月ごろになることが多いです。

【各国の行事食の一例】


中国「餃子」　韓国「トゥック」　モンゴル「ボーズ」　マレーシア「イーサン」