



令和5年12月号 保護者用

寒さも日に日に厳しくなり、今年も残すところあと1か月となりました。毎 日を元気に過ごすためにも早寝・早起き・朝ごはんを心がけてほしいと思 います。冬休みももうすぐやってきますが、規則正しい生活リズムで、元 気に新しい年を迎えましょう。



今月は、「行事食について知ろう」、「風邪予防の食事」がテーマです。

## かぜを予防するために・・・

冬は気温の低下や空気の乾燥によってウイルスが活発に活動し、かぜやインフルエンザなどに かかりやすくなります。かぜを予防するためには、バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動・ 手洗い・うがいが大切です。規則正しい生活リズムで免疫力を高め、冬を健康に過ごしましょう。

○バランスのよい食事





○手洗い・うがい







## かぜを予防するための食事

### ☆たんぱく質を十分にとる

私たちの体に入ったウイルスは、血液 中の白血球がやっつけてくれます。白血 球はたんぱく質から作られているので、 風邪を予防するためにはたんぱく質を 十分にとることが大切です。



### ☆ビタミンの補給を忘れずに

ビタミン A やビタミン C は、かぜのウイル スに対する抵抗力を強くする働きがあり ます。新鮮な野菜や果物を食べましょう。



## ☆脂質が不足しないように

脂質は体の皮ふや口、のどの粘膜 を丈夫にして、かぜのウイルスに対 する抵抗力を強くします。ほかにも、 ビタミン A やビタミン E の働きをよくし てくれます。



## おせち料理を知ろう!



丈夫で健康に「まめまめしく」暮

らせるようにという願いが込め

られています。

卵がたくさんあることから子孫

伊達巻



昔の本は巻物だったことから、 文化発展の願いが込められて います。

えび



腰が曲がるまで長生きできるよ にという長寿の願いが込められ ています。



こぶ巻きの「こぶ」が「よろこぶ」 と同じ音ということからめでたい とされています。

**繁栄を願っています。** 

きんとん



「金団」と書き、財宝という意味 があります。豊かな一年が過ご せるようにという願いが込められ ています。

菊花かぶ



菊は日本の国の花で、昔から めでたい日に使われます。

たたきごぼう



ごぼうの根は深く張ることから、家 族や家業がその時に根を張るよう にという願いが込められています。

田作り



田植えの時にいわしを肥料にして いたことから、今年もいいお米がと れるようにという意味があります。

かまぼこ



半円形が日の出を連想させ、 おめでたいとされています。



大根とにんじんで作った紅白なま すは縁起がいいとされています。

れんこん



穴がたくさんあいていることか ら、「将来の見诵しがきく」という 縁起がよいものとされています。

## ☆給食センターより☆

おせちとは、「ひなまつり」や「端午の節句」などの節句の時に食べる特別な料理のことを呼んでい ました。現在は、特に重要なお正月に食べる料理をおせち料理と呼んでいます。地域や家庭によっ て中身が異なるのも特徴です。家庭でおせち料理を作る機会も減ってきていますが、ぜひお子様と 一緒に調べたり、食べたりしてみてはいかがでしょうか。

### 

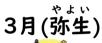
令和4年度に申請された方も、令和5年度に改めて申請が必要となります。対象となる世帯は至急 お手続きをお願いいたします。

## I 年間の行事と食べ物

l月(睦月)









4月(卯月)



5月(皐月)



6月(水無月)

7月(文月)

8月(葉月)



9月(長月)



l 0月(神無月)



#### 〇お正月

豊かな実りや災難を避けることを祈願して**おせち料理**を食べます。**お雑煮**は地域によって味や具が異なります。

## 〇人日の節句(七草の節句)

春の七草が入った七草がゆを食べて、一年の無病息災を願います。

#### 〇節分

福豆をまいて邪気を払い、1年の幸福を祈ります。恵方巻を食べる風習もあります。

#### 〇桃の節句(ひなまつり)

ひな人形や桃の花を飾り、<u>はまぐりの潮汁</u>や<u>ひなあられ</u>などを食べて、女の子の成長と幸せを願います。

#### 〇花見

桜が咲くのは神様がそこに降り立った証拠であるといわれていたことから、桜の花の下で食事をし、豊作祈願していたことが花見の起源といわれています。

#### 〇端午の節句

**ちまき**や<u>柏餅</u>を食べて男の子の成長を願います。柏の葉は新しい芽が出るまでは 古い葉が落ちないため「子供が生まれるまで親は死なない」「家が絶えない」という思 いが込められています。

#### 〇夏至

太陽が出ている時間が1年で1番長い日。この時期は枝豆がおいしくなります。

#### 〇七夕

中国から伝わった彦星と織姫の星祭り。笹竹に短冊を飾りつけ、「願いごと」を書き成就を祈ります。「健康」を願い**そうめん**を食べます。

#### 〇立秋

暦の上では秋に入る日。実際には残暑が厳しく1年で最も暑い時期になります。 ビタミンや水分をたくさん含んだトマトやきゅうりなどの夏野菜は、夏バテ予防に役立ちます。

#### 〇お月見

秋の収穫が豊作であることを祈願し、すすきの穂をかざり、<u>月見だんご</u>や<u>里芋</u>を月に供えます。

#### 〇ハロウィン

アメリカでは、ハロウィンの夜に魔除けになるといわれている<u>かぼちゃ</u>ちょうちんを玄 関や窓際に飾ります。

## | | 月(霜月)



## 12月(師走)

# \$ ....... E

#### 〇七五三

昔、3歳:髪置き(髪を伸ばし始める)、5歳:袴着(男の子が袴を着け始める)、7歳:帯とき(女の子が初めて帯をしめる)という祝いをしていたことが起源だといわれています。 **千歳飴**は、飴が伸びる=寿命がのびるという縁起物とされています。

#### 〇冬至

太陽が出ている時間が1年で1番短い日。<u>かぼちゃ</u>を食べたり、<u>ゆず</u>湯に入ったりします。

#### 〇大晦日

細長いそばを食べて、寿命がのびることを願います。

