



# 給食だより

(毎月19日は食育の日)

# 12月

給 セ 第 2 - 8 号  
習 志 野 市 学 校 給 食 セ ン タ ー  
令 和 7 年 12 月 号 保 護 者 用



今年も、残すところ1か月となりました。寒さも厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜや感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜや感染症への予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？

## かぜや感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

**注意** 洗い残しやすい4つのポイント

指先

指と指の間

親指

手首

洗い残しやすいところは特に注意して、ていねいに洗うようにしましょう。



## かぜに 負けない 体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温めて寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンA、コラーゲンの合成や感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

## 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もいかがでしょうか。

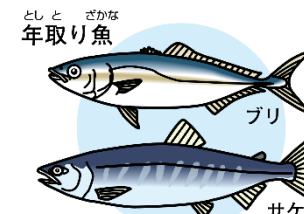
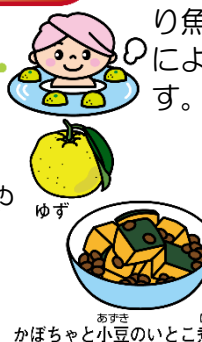


大晦日(12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、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。

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、「ん」のつく食べ物や小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。今年の冬至は12月22日です。



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、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。あんこ入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



## ☆給食センターより☆

おせちとは、本来五節句の時に食べられていた特別な料理のことです。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、食べたりしてみてください。

☆給食センターHPに給食レシピ掲載中です。冬休み中など、ぜひご活用ください！

→「習志野市 給食レシピ」で検索

