

12月 給食だより

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は1年で最も太陽の出ている時間が短い日で、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。昔人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日にかぼちゃや小豆を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めることで、幸運を呼び込み無病息災を願う風習が生まれました。



手洗いは感染症予防の基本です！

水で手を洗うのがつらい季節ですが、いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても目には見えない細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身への感染を防ぐとともに、周りの人へも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

石鹼をつけて泡立て、
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。

流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルで水分を拭きと取りましょう。

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ろそかになったり、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、保湿クリームを塗りましょう。

帰宅後はうがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に
ガラガラうがいもすると効果的です。

今年の冬至は
12月22日です。



冬の食べもの3択クイズ

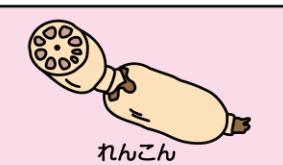
Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？



にんじん



だいこん
大根

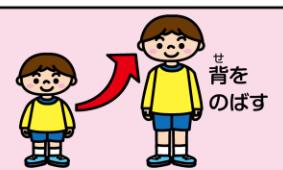


れんこん

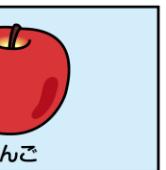
Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？



Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう？



Q4 次のうち、木にならないものはどれ？



Q5 タラは魚編に何という漢字を書くでしょう？



こたえ

Q1=③ [①と②は根の部分] Q2=③ [①はチンゲンサイ、②はほうれん草]

Q3=② Q4=① Q5=② 鰯(タラ) [①は鰯(コノシロ)、③は鰯(ホッケ)]

