

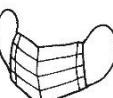
# 給食だより12月

い しき ふゆ やす ちゅう せい かつ しゅう かん  
意識しよう！ 冬休み中の生活習慣



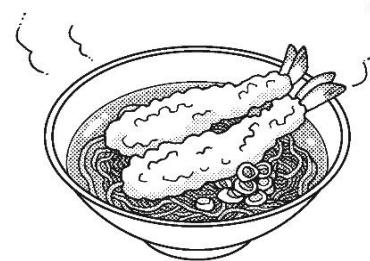
ふゆ おお かんせんしょう き  
冬に多い感染症に気をつけよう

ふゆ  
冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。  
せいかつ  
生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすく  
ふゆやす  
なるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、  
かんせんじょう ようほういさんく  
マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けて  
たいせつ  
いくことが大切です。



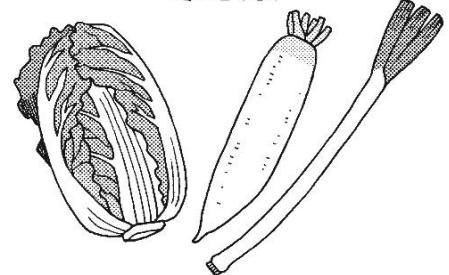
都立荻窪・松原・中野工科高等学校グループ

おお  
大みそかに食べる  
た  
とし こ  
年越しそば



おあ 大みそかに食べるそばを「年越しそば」  
た と呼びます。このそばを食べる風習の由来  
とし こ よ は、「そばが、細く長く伸びるため、寿司  
ふうりゅう ゆら じゆみの いじみを延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切  
はそ なが の き いちねん くろ くわい た きれやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切  
の かうん の き いちねん くろ くわい た しんねん むか しせつ  
り、新年を迎える」など、諸説あります。

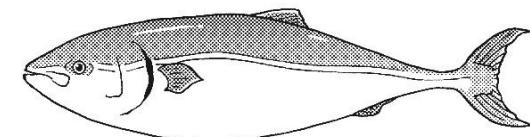
あま  
甘くておいしい  
ふゆ や さい  
冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬  
むか やさい ふゆ やさい よ  
を迎える野菜を、「**冬野菜**」と呼びます。  
ふゆ やさい とくとうま  
**冬野菜の特徴**は、甘みが増すことです。  
さむ やさい こお  
これは、寒さで野菜が凍つてしまわないよ  
うに、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度  
たか が高くなることによります。

ふゆ しゅん さかな 「ぶり」を食べてみましょう

ぶりには、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから、「寒ぶり」と呼ばれています。また、いわゆる出世魚です。その呼び名は地域によって異なり、東日本では、成長するにつれてワカシ、イナダ、フラサと呼び名が変わります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどとかわります。



クイズ

**クイズ** 1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん  
③かぼちゃ ④たまねぎ

力加弓子狀、免疫力充電的乙(抗體力口子) (体质乙丙乙) A乙力力乙) 免費電弓電乙  
力加弓子狀、免疫力充電的乙(抗體力口子) (体质乙丙乙) A乙力力乙) 免費電弓電乙