



食育だより

12月「冬休み号」

令和2年12月23日発行

小美玉市立小川南中学校

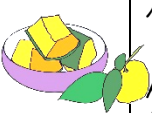
今年もあとわずかとなりました。

落ち着いた給食時間で、2学期もほとんど残さずに食べることができました。成長期は特に、栄養素をバランスよくとることが大切です。冬休み中も、自分に合った食べ方で健康に過ごしましょう。

冬休みは、家庭にいる機会が多くなることと思われます。食事の準備から後片付けまで積極的に手伝いましょう。

～年末年始の行事食あれこれ～

日本では、「これから始まる1年を無事に過ごせるように」との願いを含め、さまざまな行事や行事食があります。地域家庭に伝わる食文化を、大切に受け継いでいきましょう。

日にち	行事名	行事食	行事食のいわれ
毎年12月22日頃	冬至 今年は12月21日で、給食にかぼちゃのみそ汁、幽庵焼き・れんこんサラダができました。	かぼちゃの煮物など 	夏に採れたかぼちゃは保存が利き、冬に不足しがちな栄養がとれることから、「元気に年が越せますように」との意味で食べられるようになったそうです。 また、「かぼちゃ（なんきん）」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんてん」「うどん（うんどん）」など、冬至に《ん》がつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。
12月31日	大晦日	年越しそば 	江戸時代に定着した風習で、そばは他のめんよりも切れやすいことから『今年1年の災難を断ち切る』という意味と、そばが細長いことから、細く長くと言う意味で、長寿を願って食べるという意味があります。
1月1日～7日	お正月	お雑煮・おせち料理 	お正月は、なるべく火を使わないようにという考えと、作り置きすることで女性たちを休ませるという理由から、日持ちのするお料理が作られるようになりました。おせち料理の中身は、「福を呼ぶ」と言われる食べものがたくさん入っています。
1月7日	七草	七草がゆ 	春の七草「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（だいこん）」をおかゆに入れて食べます。一年の無病息災を願って食べるもので、弱った胃を休める意味もあると言われています。
1月10日	鏡開き（お供え崩し）	おしるこなど 	神様にお供えした鏡餅を下げて食べる行事です。神仏に感謝し、備えられたものをいただいて無病息災を願い、お汁粉や雑煮でいただきます。 切る、割るという言葉は縁起が悪いため、開くという言葉を使うようになったそうです。
1月15日	小正月	小豆がゆ 	小豆の赤い色が魔除けの意味をもつことから、邪気を払い一年の健康を願って、小豆がゆが食べられるようになりました。お赤飯に小豆を入れることも同じ意味があります。

給食委員会発「給食時間コロナ対策五ヶ条」

〈給食時間コロナ対策五ヶ条〉

- 1 食べる前後で手洗い
- 2 食べる時以外はマスクをする
- 3 前向き給食をする
- 4 おかわりをするときは先生が配る
- 5 しゃべらない（配膳や片付けも）

～給食委員会～

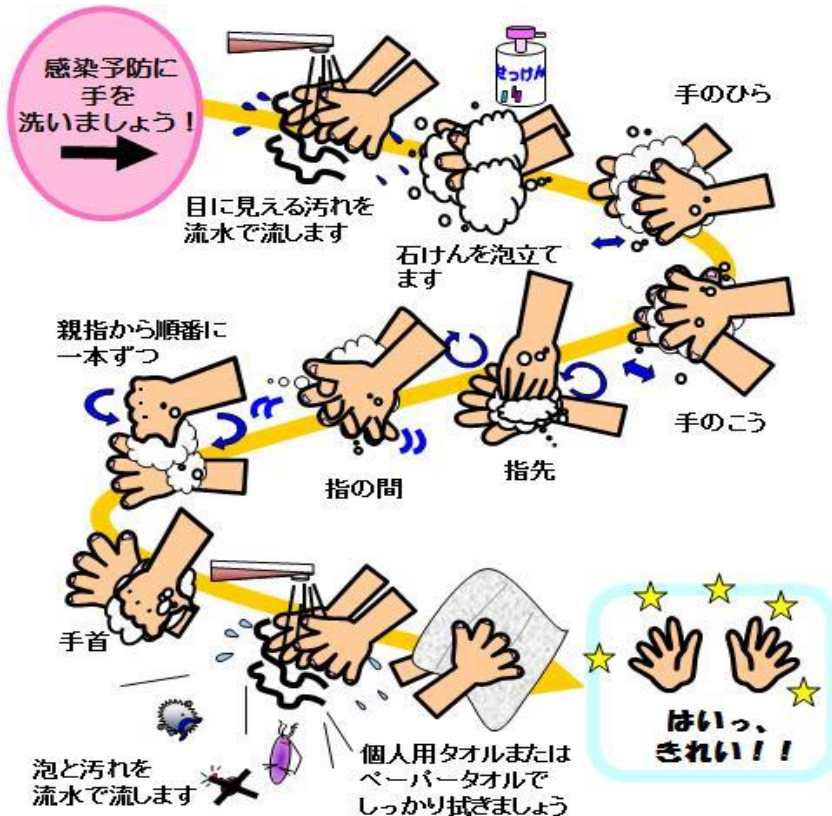
茨城県では、「茨城版コロナNext」対策をステージ3として感染対策を実施しているところです。

小川南中学校に於いても、マスクを外す給食時間のコロナ対策を徹底するために、給食委員会が小川南中学校独自の「給食時間コロナ対策五ヶ条」を作りました。しっかりした感染対策で、新型コロナを退散させましょう！！



～食事前の手洗いの大切さ～

手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えないウイルスや細菌が付着しています。そのため、食事の前にはきちんと洗い流すことが必要です。小川南中学校では、朝の登校時と給食開始前に放送委員会による手洗いの音楽が流れていますが、音楽を聴くだけで終わってしまう人はいませんか？



石鹸での手洗いが効果的



- 1 手洗いは、水だけよりも、石鹸での手洗いがおすすめです。
- 2 手洗いの後は、清潔なハンカチでふく習慣を身につけましょう。1枚だけでなく数枚もっているとより衛生的に使えます。
- 3 親しくても、お友達同士のハンカチの貸し借りはやめましょう。
- 4 給食の配膳の時は、石鹸だけの手洗いでなく、アルコール消毒もしましょう。



早寝早起き朝ごはんクイズ

進路に向けて今まで以上にがんばっている3年生のみなさんに、「早寝・早起き・朝ごはんて輝く君の未来」という冊子をプレゼントしました。その冊子の中からのクイズです。○×で答えましょう。

- ① 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない ○ ・ ×
- ② 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる ○ ・ ×
- ③ 寝る前スマホやゲームをすると眠れなくなる ○ ・ ×
- ④ 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ○ ・ ×
- ⑤ 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい ○ ・ ×

正解は・・・3年生は、冊子で正解を見てみましょう。1・2年生には食育だより1月号でお知らせします。



