



いただきます

2022年度 12月号
豊能町中学校給食担当

今日で2学期が終わり、今年もあとわずかとなりました。冬休み中は、おうちで過ごす時間が増える人も多いのではないのでしょうか。皆さんも家族の一員ですので、お掃除をしたり食事の準備をしたりと協力してくださいね。そして、良いお年をお迎えください。3学期、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

手洗いを見直そう

こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか？丁寧に洗うことを心がけましょう。



冬休みはかぜをひきま宣言!! かぜ予防のポイント



冬休みの食生活について

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのが辛い季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べることで、体が温まり、脳にエネルギーが補給され、元気に活動できるようになります。



食べすぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。動画やゲームをしながら、食べる「ながら食べ」や時間を決めずに食べる「だらだら食べ」は、肥満につながります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でも様々な習慣が残っています。ぜひ、この冬休みを家庭や地域に伝わる料を味わう機会にしましょう。

大みそか



年越しそば

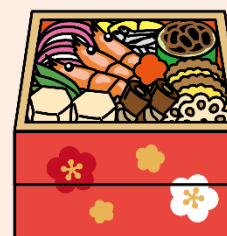


そばのように「細く長く生きられますように」と願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使っていたことから、「金を集める」と縁を担いだりと様々な意味が込められています。



あなたの家では何と呼びますか?

正月 おせち料理



新たな1年の家族の健康と幸せの幸福や豊作を願って、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作る汁物です。

あなたのおうちのお雑煮は? 白みそ・赤みそ・すまし汁

角もち・丸もち



関東風雑煮



関西風雑煮

他にも、春の七草を食べる「人日の節句」(1月7日)、お供えした鏡もちを食べる「鏡びらき」(1月11日)などがあります。