

【12月の給食目標】

寒さに負けない食事をしよう

手洗い 感染症予防の 基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ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。また、手洗い後、しっかり水分をふき取らない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ったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

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くなる日で、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。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、カボチャを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。冬至の日は、毎年異なり、今年は12月21日です。

（イラスト説明）

「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。
かぼちゃ（なんきん） れんこん にんじん ぎんなん かんてん
きんかん うどん