

きゅう しょく

給食だより



れいわ ねん がつごう
令和5年 12月号
あいちけんりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮聾学校

さむ きび たいちょう くず かぜ ひと
寒さが厳しくなってきた、体調を崩したり、風邪をひいたりしている人はいませんか？外出時や食事前の手洗い・うがいはもちろん、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠時間をとるよう心がけましょう。今年も残すところあと1か月。体調を整えて新年を迎えられるとよいですね。

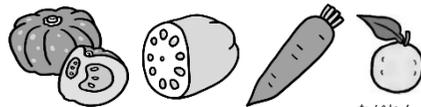
さて、今月の給食目標は「バランスの良い食事をしよう」です。健康で丈夫な体をつくるために、好ききらいせずいろいろな食べ物を食べましょう。バランスよく食べることは、風邪の予防にもつながります。

冬の健康を守ろう！ ビタミンA C E



12月22日(金)は冬至です。

ねん もつと にっしょうじかん みじか ひ
1年で最も日照時間が短い日です。



○ ゆず湯

からだ きよ うん よ こ
体を清めることで、運を呼び込むことができますといわれています。「長年の苦労が実るように」という願いも込められています。

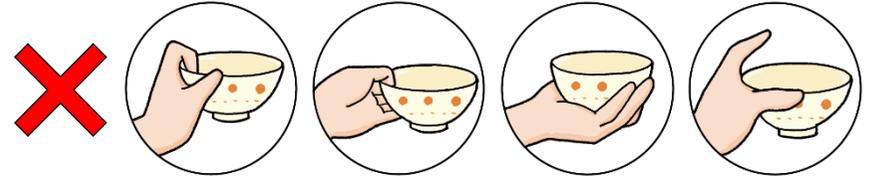
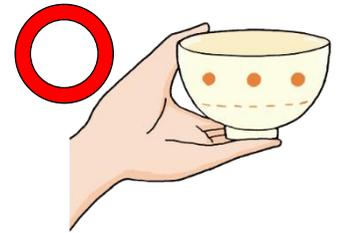
○ 運盛り

なまえ うん も
名前に「ん」がつく食べ物を食べると運気が上がるといわれています。

※ 20日(水)は「冬至給食」。なんきん(かぼちゃ)・れんこん・にんじん・ゆずを使った給食です。

今月の食事マナー講座 「食器の持ち方」

ほん ゆび うえ いとぞこ おやゆび しょつき
4本の指の上に系底をのせて、親指を食器のへりにかけて支えます。指をへりにひっかけたり、親指を中に入れてたりする持ち方は、器が不安定になり、料理をこぼす原因になります。



年越しそば

えどじだい しょうにん あいだ げつまつ た しゅうかん なごり おお
江戸時代、商人の間では月末にそばを食べる習慣があり、この名残が大みそかの年越しそばだといわれています。年越しそばには様々な「いわれ」があります。

いわれ ①

ほそ なが た しんねん ほそ なが い
細くて長いそばを食べることで、新年も細く長く生きられるように、『健康長寿を願う』という意味。

いわれ ②

そばはほかのめん類よりも切れやすいことから、『今年1年の災厄を断ち切る』という意味。



いわれ ③

きんぎんさいく し ち きんぶん あつ
金銀細工師が散らかった金粉を集めるのにそば粉を練った「そばがき」を使うことから、そばが『金を集める縁起物である』という意味。



31