

一年で一番日が短くなる冬至があり、夜が長い季節となります。寒さも加わり、受験生がいるご家庭ではかぜをひかないようにと気を遣われることでしょう。

かぜの予防には、帰宅時の手洗いやうがいはもちろんのこと、人混みにでるときのマスクも有効です。そして、十分な休養と栄養のバランスのとれた食事をしっかりとることが大切です。

年末年始の食生活に要注意！

今年もあとわずかとなりました。「師走」ともいわれる12月は、年末のあわただしさに加え、クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続くため、食生活も乱れがちになります。もうすぐ冬休みです。休み中、食事面で注意してもらいたいポイントを紹介します。

外出後と食事前の手洗い

手には風邪などのウイルスが付着していることがあります。そのまま汚れた手で食べてしまうと、手から口、鼻や目などの粘膜を通し、ウイルスが体内に侵入してきます。石鹸を使って、手をしっかりと洗いましょう。



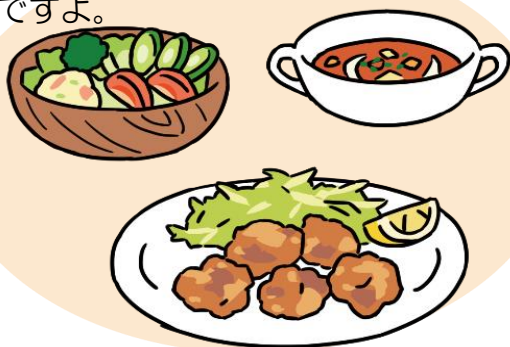
朝ごはんを抜かない

毎日決まった時間に食事をするこゝとで、よい生活リズムが生まれます。ビタミンを多く含む野菜は、とくに毎食きちんと食べて量をしっかりとることが大切です。休みだからといって朝食を抜いたり、不規則な時間に食べたりしていると、体調を崩しやすくなります。



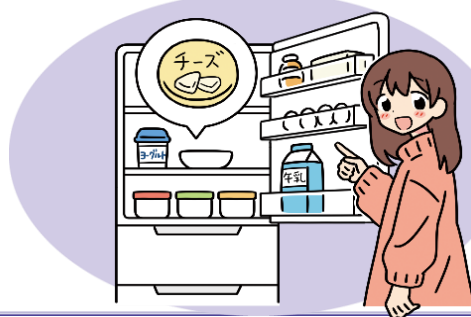
ゆし油脂のとりすぎ注意

行事の続く年末年始は、どうしても肉料理や揚げ物などの油料理が続きがちになります。油脂の多い料理1品に野菜料理を2品組み合わせたり、ひと口食べたらず野菜のおかずを二口食べるなど、工夫をしてみるといいですよ。



ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品をとる

給食がなくなると、牛乳・乳製品を食べる機会が極端に減る傾向があります。成長期は生涯の健康のために骨量を貯める大切な時期です。冷凍庫にいつも牛乳・乳製品をキープしておき、おやつに食べるなど、カルシウムをしっかりと補給しましょう。



12月5日は、「あえのこと」の日です。

「あえのこと」は、奥能登の農家に伝わる風習です。「あえ」はもてなし、「こと」は祭りを意味しています。田の神様に一年の収穫を感謝する儀式です。代表的なお供え物は、小豆ごはんやたら汁、甘酒などです。お供えする料理は、その地域、家によって様々ですが、食材は能登の地物のものを使用するのが習わしとされています。5日にあえのこと給食を実施します。

12月22日は、「冬至」です。

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、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、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。



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。



12月20日に少し早い「冬至給食」を予定しています。運盛りにちなんで、“なんきん” “にんじん” “れんこん” “うどん(うどん)”をつかった献立です。かぼちゃの煮込みうどんを食べて、体の芯まで温まってください。お楽しみに！

手洗いを見直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

