

給食だより 12月

あと一か月で今年も終わります。12月から1月にかけては、日本で古くから伝わる行事がたくさんあります。また、だんだんと寒い日も多くなってきました。かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどかかりやすい時期でもあるので、しっかり予防していきましょう。感染症の予防の基本は、「手洗い」です。感染症の対策もしっかりとして、日本の伝統的な食事も楽しみながら、冬休みを過ごしましょう。

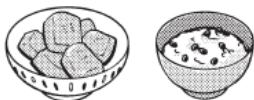
昔から伝わる行事を大切にしよう

とうじ 冬至

冬至は、一年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に、昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。今年の冬至は12月22日です。青山中学校でも、冬至の献立を出します。

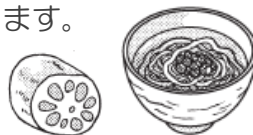
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われていました。小豆がゆの小豆は、邪気を払うとされています。



「ん」のつく食品

れんこん、にんじんなど「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるという言い伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべたお風呂に入ると、かぜをひかないと言われています。ゆずには、血行をよくする働きがあります。



もちつき

お正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米をきねとうすで、ついて作ります。12月25日から28日までに行うことが多いようです。

29日、31日
つくのは、縁起が悪く、避けられています。



おお 大みそか

「みそか（晦日、三十日）」とは、月の最終日をさします。12月31日は、一年の最後の月の最終日であるために、「大みそか」とよばれています。なぜ、大みそかに、そばを食べるか、知っていますか？大みそかの夜に食べる年越しそばは、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるために、そば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。

