



12月給食だより

兵庫教育大学附属学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。クリスマスやお正月などの行事もあり、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>☆こまめに手を洗う</p>	<p>☆早寝・早起きを心がける</p>	<p>☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>☆朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>☆適度に体を動かす</p>	

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。

12月22日

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるといふ言い伝えもあります。

★大晦日3択クイズ

Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？

- ① 体を温める
- ② 月が隠れる
- ③ 家の中に隠れる

Q2 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？

- ①
- ②
- ③

Q3 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう？

- ① 縄文時代
- ② 平安時代
- ③ 江戸時代

Q4 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？

- ① 長生きする
- ② 子たくさん
- ③ 頭が良くなる

Q5 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は？

- ① アジ
- ② ブリ
- ③ ウナギ

栄養教諭のひとりごと...

11月16日(木)に小学校で試食会が行われました。参加していただいた保護者様、役員様には、お忙しい中、大変お世話になりました。ありがとうございました。いかがでしたでしょうか？感想をお聞かせくださいね。

もうすぐ冬休み。ごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時です。休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」で、生活リズムを整えましょう。★🐻★🐻★🐻★🐻★🐻★🐻★🐻★🐻★🐻★

こたえ Q1=② (旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③ Q4=① (細く長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②

にんじんの色