

給食だより

令和4年度
五所川原市立
学校給食センター

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

早いもので、今年もあと僅かとなりました。そして、もうすぐ冬休みが始まります。ごちそうを食べる機会が多いクリスマスやお正月などの行事で、楽しみにしている人も多いことでしょう。一方で、寒くなると、新型コロナウイルスをはじめ、食中毒や感染症が流行しやすくなります。予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、ズバリ「石鹸を使った丁寧な手洗い」です。手洗いの意味を理解し、手洗いをしてみましょう。

なぜせっけんで手洗いをするの?

見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。

水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですすみすまで丁寧に洗いましょう。

せっけんでしっかり手を洗おう! It's automatic!

- 水道から水を出し、手をよくぬらします。
- せっけんをつけ、手のひらでよくこすります。
- 泡立てたせっけんで手の甲をのばすようにこすります。
- 指先やつめの間を手のひらの上でこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指を手のひらでつかんで、ねじり洗いをします。
- 手首も忘れずに洗います。
- 泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきとって乾かします。



クリスマスは、イエス・キリストの誕生をお祝いする日です。日本でもチキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いをします。プディングやシュトレンは、ドライフルーツ入りシュトレン(ドイツ)の伝統菓子であり、これらを食べる風習もあります。

冬休みの食生活について

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満や虫歯のリスクが高まります。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしたいものです。

おお 大みそか

としこ 年越しそば

年越しそばは、そばの細く長い形にちなんで、長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで縁起をかつ担いだりと、さまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、うんぎぶく、えんぎよ、かた運気そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

あなたの家では何と呼びますか?

しょう 正月 おせち料理

おせち料理は、年神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものを、豪華な重箱料理にしたものです。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

そうに お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角餅入りのしょうゆ味、関西地方では丸餅入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。例えば、一般的にぜんざいとよばれる汁物を雑煮として食べる地方や、あんこの入った丸餅を白みそで食べる地方などがあります。ちなみに、青森県では、関東地方でのお雑煮が主流です。

関東風雑煮

関西風雑煮



献立のお知らせにある「冬至クイズ」の答えは、問1「A」、問2「B」でした。今年は、給食活動にご理解、ご協力いただきましてありがとうございました。引き続き、2023年もよろしくお祈りします。

