



今年は12月22

冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日

境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同じ時に、長寿の願いを込めて食べられます。



あずき

赤い色が邪気（病気や災難を起す悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいところ煮などを食べる風習があります。



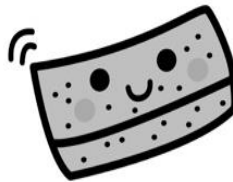
「ん」のつく食べ物



冬至に「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。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、体が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！一方で、風邪気味の人

もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



手洗い・うがい



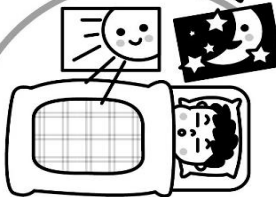
食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事



野菜もしっかり食べよう

十分な休養



早寝・早起きを心がけよう

適度な運動



外で元気に体を動かそう

【給食費について】
給食費の指定口座からの引き落としは12月6日(月)です



毎月の献立表に目を通して、お子さんがどんな給食を食べているのか確認してください。

