

食育だより



令和7年
12月号

(毎月19日は食育の日)

五和学校給食センター 文責: 松原

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎える朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりと抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



今年の冬至は
12月22日

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



もうすぐ冬休み!

はやね はやお あさひる ゆうしょく かそくた
早寝 早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい
生活を心がけましょう。

新年への願いを始めた

お正月の行事食

あたら ねん はじ しょうがつ とし こうふく ほうさく
新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をも
たらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の
伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月
料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を
手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊
かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、
新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



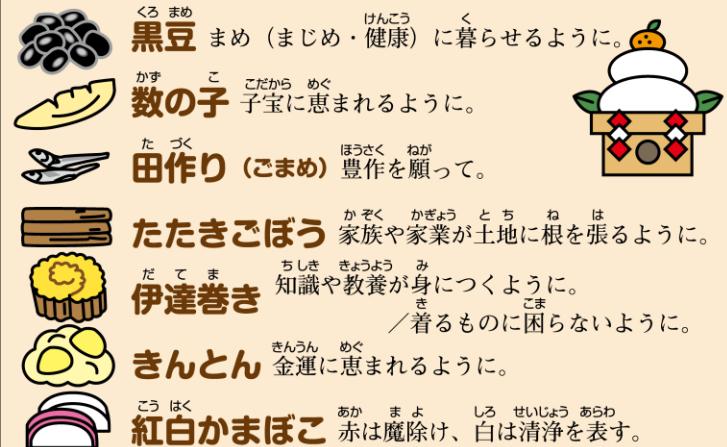
伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

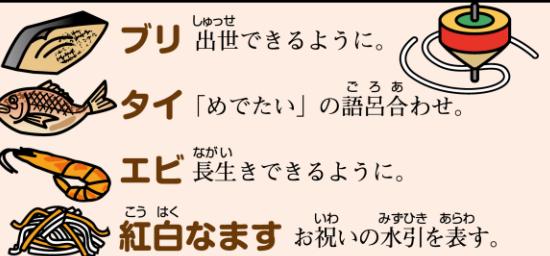


一の重
二の重
三の重

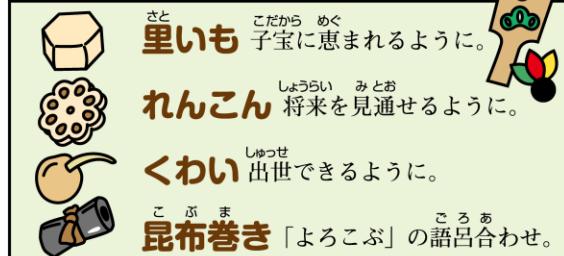
一の重 (祝い者・口取りなど)



二の重 (酢の物・焼き物など)



三の重 (煮物など)



お雑煮



お屠蘇

