

もうすぐ冬休み



令和6年12月二宮町学校給食センター

今年も残すところあと1ヵ月となりました。寒さが厳しくなり、風邪の予防対策も必要になってきます。引き続き、手洗いをしっかり行い、栄養と休養をきちんととり、寒い冬を元気に過ごし、充実した冬休みにしてくださいね。

冬休みの食生活 10 のポイント ~たのしい ふゆやすみを~

た べすぎに気を
つけよう



の み物は甘くない
ものを選ぼう



し っかり手を洗って
から食事をしよう



い ち(1)日3食、
規則正しく食べよう



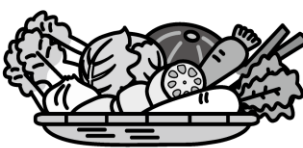
ふ ゆが旬の
食べ物をとろう



ゆ っくりよくかんで
食べよう



や さいを
たっぷり食べよう



す すんで、おうちの人
のお手伝い
をしよう



み んなで食卓を囲む
機会をつくろう



を (お)やつは時間と
量を決めてとろう



以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを過ごして
くださいね。



年末年始の行事と食べ物



新年を迎えるにあたって沢山の行事食があります。ご家庭で行事食を食べる体験をしてみたいはいかがでしょうか。

○冬至 12月21日



1年でもっとも昼が短く、夜が長くなる日です。
ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて
邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

○大みそか(年越しそば) 12月31日

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、
新年への願いを込めて、年越しそばを
食べる風習があります。



○正月(おせち料理) 1月1日

正月には新年を迎えたお祝いにおせち料理を食べます。一つひとつの食材に、新年への願いが込められていま
す。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

○七草(七草がゆ) 1月7日

春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。

春の七草

◆セリ◆ナズナ
◆ゴギョウ◆ハコベラ
◆ホトケノザ
◆スズナ◆スズシロ

