



給食だより



令和2(2020)年12月
おおさかしりつみなみつもりしょうがっこう
大阪市立南津守小学校

冬至って、知っていますか？

冬至は、1年中で一番昼の時間が短い日のことを言います。
今年の冬至は12月21日です。昔から冬至の日には、病気をしないで健康にすごせることを願い、かぼちゃを食べたり、ゆず湯につかったりと、様々な風習があります。



○ゆず湯

元気に冬をのりこえられるようお願い、ゆずをお風呂にうかべたゆず湯に入ります。






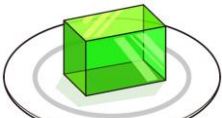

○小豆

昔の人は赤い色が病気などをおこす悪い気をはらうと考えていました。そのため小豆の粥や赤飯を食べるようになりました。



○運盛り

「ん」のつく食べ物を食べると、縁起が良いとされてきました。さらに、言葉の中に、2つ「ん」がある食べ物は、とくに、運を呼び込むといわれています。

<p>うんも 運盛り ラッキー ひんちく 7品目</p>	<p>にんじん</p> 	<p>れんこん</p> 	<p>なんきん(かぼちゃ)</p> 
<p>ぎんなん</p> 	<p>きんかん</p> 	<p>かんてん</p> 	<p>うどん(うどん)</p> 

手洗いで予防しよう



空気が乾燥し寒さも増してくると、新型コロナウイルス感染症以外にもインフルエンザやノロウイルスによる食中毒などが起こりやすくなります。
寒くなくても、食事の前には必ず石けんで、ていねいに手を洗いましょう。

上手な手の洗い方



① 水で手をぬらす



② 石けんをつける



③ 手のひらを洗う



④ 手のこうを洗う



⑤ 指を1本ずつ洗う



⑥ 指の間を洗う



⑦ 指先も洗う



⑧ 手首を洗う



⑨ 水でよく洗い流す

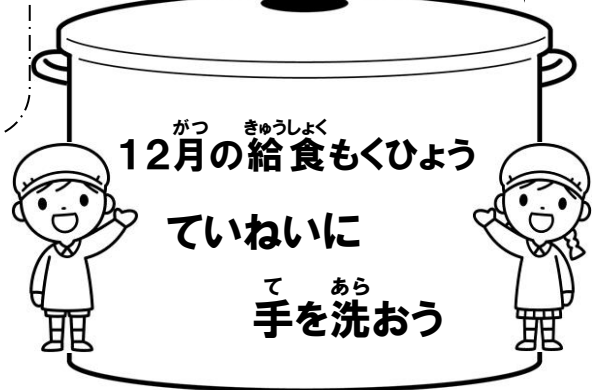


⑩ ハンカチでふく

12/17(木) 焼きかぼちゃの甘みつけ
かぼちゃを焼いて、砂糖、しょうゆ、塩で作ったみつをかけます。

冬至にかぼちゃ(なんきん)を食べると健康で元気に過ごせるという風習にちなんだ献立です。しっかり食べて、運を呼び込みましょう。

12/23(水) かぶのゆず風味
冬が旬のかぶにゆず風味の味つけをしています。



12月の給食もくひょう

ていねいに

て手を洗おう