

# 昔から伝わる行事を大切にしよう

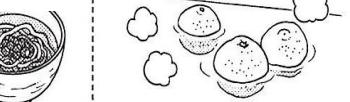
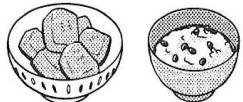
## 冬至

冬至は一年中で、昼間が最も短く夜がもっとも長い日です。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、柚子湯に入ったりする風習があります。

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないなどと言われています。小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。

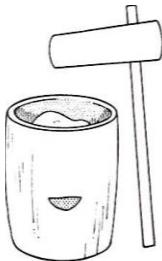
れんこん、人参、うどんなど「ん」のつく食べ物を食べると幸運になると伝えられます。

ゆずを浮かべた風呂に入ると風邪をひかないといわれています。ゆずには血行をよくする効果があります。



## もちつき

正月に欠かせない鏡もちなどを年末につく行事です。12月25日から28日までに行なうところが多いようです。29日につくのは「苦もち」31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



## 大みそか

みそかは、月の最終日を指します。大晦日は正月に迎え入れる歳神様をまつるための準備の日です。歳神様は、稻の豊作をもたらすとされている神様のことで、農作物が豊かに実り、食べるものに不自由することなく暮らせるようにと、昔から大切に扱われてきた神様です。歳神様を迎えるため掃除をしたり、飾りを施します。

## としこ 年越しそば



## ~12月の献立より~

- ★ 22日→冬至献立 ・冬至にちなんで「ん」のつく食材と、柚子とかぼちゃを使った献立を取り入れました。「柚子と蓮根つくね」は、柚子を皮ごとすりおろしてひき肉、みじん切りにした蓮根と合わせてつくります。
- ★ 23日→クリスマス ・給食では、フライドチキンガーリック醤油と星型のマカロニを入れたミネストローネを作ります。



★2学期の給食は12月24日(水)で終わります。3学期の給食は1月9日(金)から始まります。

# 給食当番の仕事を見直そう!



## ○安全に給食を届けるためには?

給食は、食中毒を起こさないように、安全や衛生に気をつけて作られ、教室に届けられています。そして、最後に給食を配る大事な仕事をするのが、給食当番です。

給食当番のエプロンや三角巾、マスクは清潔なものを身に付けます。トイレや手洗いは、着替える前に済ませましょう。咳が出る、お腹が痛いなど体調が悪い場合は無理をせず、先生に相談して給食当番はお休みしましょう。



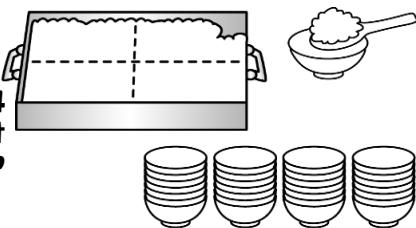
体調が悪くなくても、マスクは必ずつけます。

## ○給食を上手に配るには?

給食のご飯やおかず、汁物を、足りなくならないように配るのは、とても難しい仕事です。それぞれの配り方について、工夫できることを考えてみましょう。

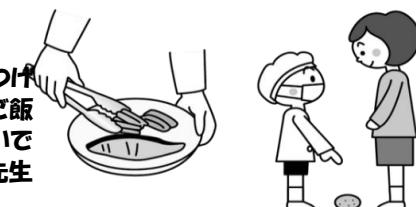
### ご飯のよそい方

ご飯の1人分の量は、まずどれくらいの量かを、確認しましょう。次に、バットのご飯を、3等分か4等分に分けておきます。そのとき、お茶わんも分けておくと、目安になります。このほかにも自分でやりやすい方法を見つけてみてください。



### おかずの配り方

おかずは、盛りつけ表を見て、その通りに盛りつけましょう。数ではなく量で盛りつけるおかずは、ご飯と同じように、最初に分けておくとわかりやすいです。もし、おかずを落としてしまったら、すぐに先生に報告してください。



### 汁物のよそい方

汁物は、食缶の底の方に具が沈んでいるので、よく混ぜてからよそいましょう。なるべく全員に具がいきわたるようによそうのが理想また、おたまの底を汁につけてから持ち上げると、汁がたれにくくなります。

