

12月 給食だより



こやまだいこうとうがっこう
小山台高等学校
定時制

03-3714-8155



年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。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払い、無病息災を祈る。



ゆず



かぼちゃと小豆のいとこ煮

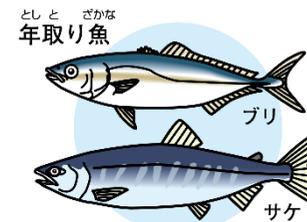
大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて年越しそばや年取り魚を食べる。魚はぶりやさけなどが用いられる。



年越しそば



年取り魚

ブリ

サケ

手洗いは感染症予防の基本です!



いろいろなものに触れる手は一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人への感染を広げないために食事の前や外から帰ったときは手を洗いましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的ですよ。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



正月 (1月1日~)

おせち料理...一つひとつの食材に願いが込められており、「福を重ねる」と縁起を担ぎ重箱に詰めるのも特徴。



おせち料理

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、七草がゆを食べて邪気を払い、無病息災を願う。



七草がゆ

春の七草

- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴキウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)



邪気を払うあずきを入れた小豆がゆを食べる風習がある。



あずきがゆ

ばなもち花