

# 12月 給食だよ!



今年も残すところ、あと1ヶ月、クリスマスなどの楽しみなことがたくさんあります。寒さもだんだんと本格的になってきます。身体を温めて元気に過ごしましょう。栄養たっぷりの冬野菜を食べて、体調を整えていきましょう。



指先だけ洗ったり、軽くこすり合わせて手洗いを終わらせたりしていませんか? 見た目は汚れていなくても、手にはたくさんの菌がついています。この季節の手洗いは、食中毒予防の他に風邪や感染症の予防にもなりますので、こまめに手洗いをしましょう。



## 「冬至」 12月21日



1年で太陽の位置が最も低い位置にあり、昼の時間が最も短い日を冬至といます。冬至には「ん」がつく食べ物(大根・みかん・なんきんなど)を食べると運気がよくなるといわれています。また、冬至に柚子風呂に入ると、風邪をひかないともいわれています。かぼちゃは栄養価が高く、風邪予防に効果があるといわれています。

## 「ハシとケ」

日本では、お祭りや年中行事など非日常的な特別な日を「ハシ」、日常を「ケ」と表します。お正月はハシの日に含まれ、お餅は特別な食べ物とされてきました。保育園では12月26日、おもちつきをして、鏡もちをつくります。

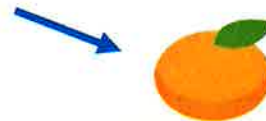
### 鏡もち(かがみもち)

お迎えした新年の神様、年神様(としがみさま)の居場所が鏡餅です。一年の幸福をもたらすためにやってくると言われていています。大小2つの餅が重なっているのは、円満に年を重ね、縁起が良いという意味があります。

また、飾りにも一つずつ意味があります。

#### 橙(だいだい)...

大きく実が実っても木から落ちないで代々、家が栄えますように



#### 四方紅(しほうべに)...

四方を紅で囲むことによって、天地四方を拝し、災いを払って繁栄しますように



日本の年中行事、子ども達に伝えていきたいですね。

#### 御幣(ごへい)...

四方に手を大きく広げ繁栄しますように



うみ・ぞらグループの個人コップの持ち帰りをお願いいたします  
年末持ち帰って頂き、汚れや名前が消えていないか確認して  
年始にお持ち下さい。