



12月 食育だより

令和5年12月号
みどり市大間々学校給食センター
(家の人と読んでください。)



みどモス

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからさまざまな感染症が季節に関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように以下のことに気を付けましょう。



★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

おおみそか 大晦日 3択 クイズ

Q1 おおみそか 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？

- ① からだをあたためる
- ② つきが隠れる
- ③ 家の中に隠れる

Q2 おおみそか 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？

- ①
- ②
- ③

Q3 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう？

- ① 縄文時代
- ② 平安時代
- ③ 江戸時代

Q4 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？

- ① 長生きする
- ② 子たくさん
- ③ あたま頭が良くなる

Q5 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は？

- ① アジ
- ② ブリ
- ③ ウナギ

こたえ Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③ Q4=①(細く長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②

