

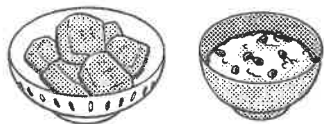
あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大晦日など、人と食事をする機会が増えます。新型コロナウイルスや、インフルエンザなどの感染症予防のために、手洗いやうがいをしっかり行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養をとりましょう。

昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至 冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日
12月22日 境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていま
す。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

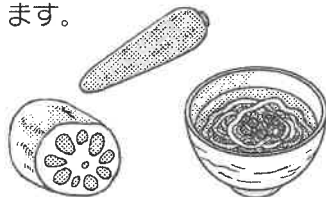
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



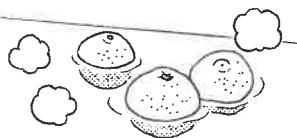
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜ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。



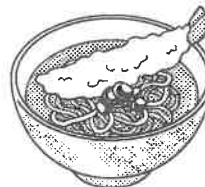
もちつき 12月25日 ~28日

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりま
す。12月25日から28日までに行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 12月31日

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



12月に給食で使用する主な野菜の産地（予定）

- ・じゃがいも（北海道・長崎）・たまねぎ（北海道）・長ねぎ（千葉・青森・岩手）
- ・にんにく（青森）・かぶ（松戸・柏）・ごぼう（群馬・青森）・にんじん（千葉）
- ・もやし（栃木）・だいこん（千葉・神奈川）・キャベツ（千葉・神奈川・愛知）
- ・ほうれん草（松戸・栃木）・しょうが（熊本）・きゅうり（千葉・茨城）
- ・小松菜（松戸・埼玉・茨城）