

# きゅうしょくセンターだより

# 12月

☆今月の目標☆ 『寒さに負けない食事をしよう』

風邪予防に **とりたい栄養素と食べ物**



丈夫な体をつくる

**たんぱく質**



肉類



魚介類



たまご



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

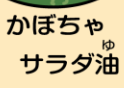
**ビタミンA**



**ビタミンC**

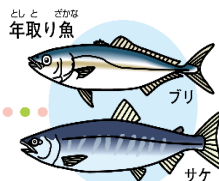


**ビタミンE**



**年末年始の行事と行事食**

**大晦日** (12月31日)



外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。

1年の締めくくりとなる日、今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや年取り魚を食べる風習があります。年取り魚は主に、ブリやサケが用いられます。



**冬至** (12月22日)



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はらい、無病息災を祈る風習があります。

**正月** (1月1日～)

**おせち料理**

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



**お雑煮**

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

