

# 給食だより 12月

令和6年11月27日  
文京区立第九中学校  
校長 窪 宏孝

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。12月は、冬至やもちつき、大晦日など昔から伝わる行事がたくさんあります。風邪やインフルエンザなどにかかりやすい時期でもあるので、しっかり予防して元気に過ごしましょう。

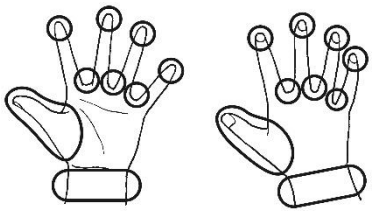
## 手洗いは感染症予防の基本です！

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、感染症や食中毒などを起こす原因になります。食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗うことで、感染症や食中毒の予防になります。冬場は水が冷たいですが、石けんをつけてしっかり手を洗うように心がけましょう。



**洗い残しに注意！** きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しが多いところです。特に注意して洗うようにしましょう。

また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。



©少年写真新聞社2021

## 12月の行事食～冬至～

12月の給食では、行事食として「冬至献立」を予定しています。

### ★冬至

12月20日は冬至です。冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、「ん」のつく食べ物やあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



給食では、冬至献立として20日に、角切りにしたかぼちゃを混ぜたかぼちゃ入りコロッケ、レンコンと人参を使った冬至汁、ゆずをタレに使った野菜のゆず風味和えを作ります。

## もう一つの行事食～大晦日～

12月31日は「大晦日」です。1年の締めくくりとなる日で、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」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

