



# 12月 給食だより



令和6年度  
大門中学校

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。



## ★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>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</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>	

今年は  
12月20日

冬至

冬至は、「一年で一番太陽の出ている時間が短い日」です。この日以降、少しずつ昼間の時間が長くなっていきます。昔の人はこの日を「太陽の力がいちばん弱まる日」とし、冬至を境に運気が上がっていくと考えていました。新しい年に向けて、香りの強いゆずを入れた「ゆず湯」で厄払いをし、無病息災を祈るという風習であったようです。

「運を呼び込む」「縁起が良い」とされている食べ物です。



かぼちゃ



ぎんなん

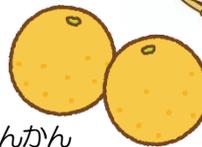
ゆず



にんじん



かんてん



きんかん



うどん



れんこん

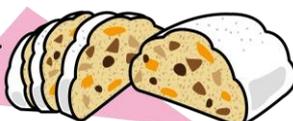
## 12/25 クリスマス

イエス・キリストの誕生を祝う基督教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のよう、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

クリスマス  
プディング  
(イギリス)



シュトレン  
(ドイツ)



パネトーネ  
(イタリア)

