

給食だより



令和3年(2021年)12月24日発行

札幌市立清田緑小学校

明日から冬休みです。学校が休みになると、遅寝・遅起きになり生活リズムが乱れがちになるお子さん
もいらっしゃるのではないのでしょうか。食べ過ぎや生活リズムの乱れに気を付けて、元気に過ごしてほしい
と思います。

暮らしを彩る年末年始の行事食

毎月の最後を「みそか」といい、1年の終わりの日を「大みそか」といいます。
大みそかには「年越しそば」を食べる風習があります。年越しそばは江戸時代頃から
食べられていました。そばが細く長いことから、「長寿」になるようにとの願いが込め
られています。また、そばの実が三角形の形をしており「邪気をはらう縁起のよい
食材」とされています。



年越しそば

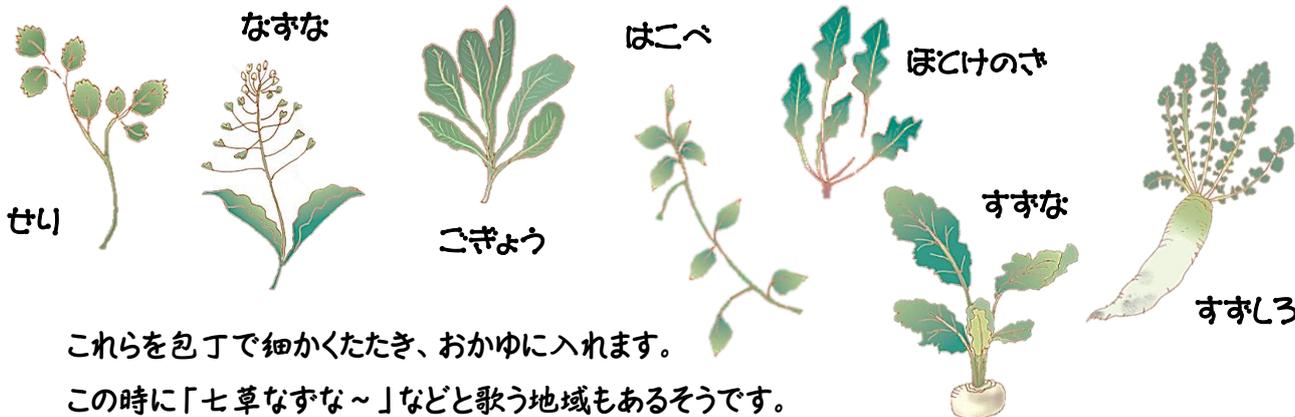
おせち料理



昔から日本人は、食材の色や成り立ちなどを縁起のよいものに例えて意味
付けをし、料理に長寿や健康といった願いを込めてきました。料理を食べて
くれる人に向けた「少しでも良く過ごせるように」という思いが感じられる、
とても素敵な風習ですね。

春の七草 (ななくさ)

1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習があります。



これらを包丁で細かくたたき、おかゆに入れます。
この時に「七草なすな～」などと歌う地域もあるそうです。

ノロウイルスに注意しましょう!



ノロウイルスによる食中毒が、冬のこの時期に毎年多く発生しています。食中毒と言えば、夏に発生する
ものと認識している方が多いと思います。ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、人の手指や食品な
どを介して感染し、腸管内のみで増殖して腹痛
や下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。健康
な人なら1~2日で回復しますが、小さい子ども
やお年寄りでは重症化することもあり注意が必要
です。

~食中毒予防の3カ条~

- その1. 石けんでしっかり手を洗いましょう!
- その2. 感染した人の便や嘔吐物には触れない!
- その3. カキなどの二枚貝はしっかり加熱すること!



