



令和7年11月28日
我孫子市立我孫子第一小学校

12月

手洗いは感染症予防の基本です。

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろなものに触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついています。自分自身の感染症を防ぐとともに、周りの人へ感染をひげないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。また、給食準備中はマスクの着用を徹底しましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こする
ように洗います。

汚れの残りやすい
部分は念入りに。



床から帰ったら、
うがいも忘れずに！

流水でしっかりと洗い流し、
清潔なハンカチで水分を
拭き取りましょう。

冬休みの食生活 10のポイント

<p>た ベすぎにきをつけよう</p>	<p>の みものはあまくないものをえらぼう</p>	<p>し っかりてをあらってからたべよう</p>	<p>い ちにち3しょくきそくたたくたべよう</p>
<p>ふ ゆがしゅんのたべものをとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんでたべよ</p>	<p>や さいをたっぶりたべよう</p>	<p>す すんで、おうちのひとのおてつたいをしよう</p>
<p>み んなでしょくたくをかこむきかいをつくろう</p>	<p>を (お) やつはじかんとりょうをきめてとろう</p>	<p>10のポイントをこころがけて楽しい冬休みをすごしてくださいね。</p>	

12月22日は「冬至」です。

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



大みそか12月31日

毎月末日をみそかといい、12月の末日は一年の最終日なので「大みそか」といいます。

お正月1月1日～

一年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするために鏡餅などを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

年越しそば



「そばのように細く長く生きられますように」や、切れやすいそばのように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を食べるようになったといわれています。

おせち料理



ひとつひとつの食材に、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。

除夜の鐘



おみそかよなかの夜中にお寺で除夜の鐘が108回鳴らされます。108個の煩悩(苦しみや悩み)をとり除き、清らかな心で新年を迎えられるようにと撞かれます。

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。

《ご家庭へのお願い》

空気が乾燥しはじめ、肌寒く感じることも増えてきました。これからの季節はさまざまな感染症が流行り始めます。感染症予防・衛生意識向上のため、11月より給食準備中は全員マスクを着用しています。毎日清潔なマスクを持たせてくださいますよう、ご協力宜しくお願いします。

