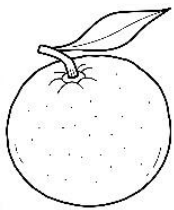
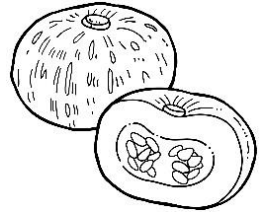


# 12月給食だよ!

令和5年11月30日  
鷹南学園三鷹市立中原小学校

～ 12月22日は「冬至」です ～

冬至は、北半球において太陽の位置が1年で最も低くなる日で、日照時間も1年で最も短くなります。太陽の位置が最も高くなる夏至と日照時間を比べると、東京で約4時間40分もの差があるそうです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足の麻痺など）にならない、ゆず湯に入るとかぜをひかないという言い伝えがあるからです。



また、冬至のことを「一陽来復」とも言います。これは1年で昼が最も短い冬至を境に徐々に日が長くなることから、“悪いことが去って、いいことが巡ってくる”という意味があります。

12月22日の給食は、冬至にちなんだ献立です。ビタミンたっぷりのかぼちゃやゆずを食べ、冬の寒さに備えましょう。

年末年始は色々な行事があり、伝統的な日本文化に触れる良い機会です。冬休みにはぜひ、日本の食文化・行事食に目を向けてみてください。

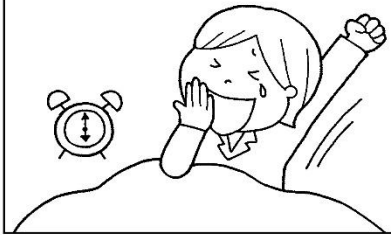
## 寒さに負けない! 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

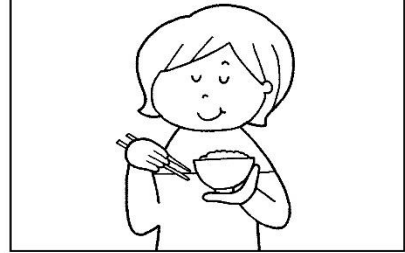
①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう

