



# 12月食育たより

【今月の目標】

寒さに負けない食生活をしよう！

令和3年12月 中学生用

かぜのウイルスや細菌は、鼻やのどなどからみんなの体に入ってきます。寒さも厳しくなってきました。今回はかぜ予防のポイントをお伝えします。



今年のかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする

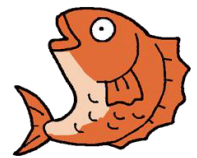


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



## 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。



### おせち料理



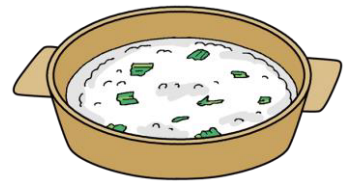
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。