



# こめっこ

～ 学校給食だより ～



空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなど、さまざまな感染症が流行しやすい時季です。手洗いやうがいなどとあわせてバランスのよい食事を心がけ、体調管理しましょう。冬休み期間中は、食生活に気をつけて元気に過ごし、新学期の学校生活も元気にスタートできるようにしましょう。

## 元気に過ごそう！冬休みの食生活～10のポイント

お子さんと一緒にご確認ください。

<b>た</b> 食べ過ぎに気を つけよう 	<b>の</b> 飲み物は、甘くない ものを選ぶ 	<b>し</b> しっかり手を洗って から食事をしよう 	<b>い</b> 1日3食、 規則正しく食べよう 
<b>ふ</b> 冬が旬の食べ物を 食べよう 	<b>ゆ</b> ゆっくりよくかんで 食べよう 	<b>や</b> 野菜を たっぷり食べよう 	<b>す</b> すすんでお手伝いを しよう 
<b>み</b> みんなで食べる 機会を増やそう 	<b>を</b> おやつは時間と量を 決めてとろう 	<b>早寝・早起き、 規則正しい生活 リズムを整えよう</b> 	

## 年末年始は、行事食を楽しもう！

今年の冬至は22日です。  
22日の給食は、かぼちゃを取り  
入れた冬至献立です。

**冬至 (12/22 ごろ)**

**かぼちゃ・小豆・「ん」がつく食べ物**

ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気を払います。また、「ん」がつく食べ物を食べると運気を呼び込むといわれます。

**大晦日 (12/31)**

**年越しそば**

災いを断ち切ることや  
長寿を願います。

**正月 (1/1～)**

**おせち料理**

食材や料理に新年への願いが込められています。重箱に詰め「福を重ねる」ことで縁起を担ぐのも特徴です。

## 年末年始の 行事と行事食

**れんこん** **ぎんなん** **きんかん**

**なんきん (かぼちゃ)** **にんじん** **かんてん** **うどん**

アクセスは  
こちら

**給食献立はここでCheck!**

日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。

**人日の節句 (1/7)**

**七草がゆ**

七草(7種類の若菜)を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

**春の七草**

- ◆セリ ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ ◆スズシロ

**お雑煮**

地域によってさまざまなお雑煮がありますが、鳥取県内で食べられている「小豆雑煮」は、全国的にめずらしいものです。

**鏡開き (1/11)**

**おしるこ・お雑煮**

歳神様へお供えしていた鏡もちを小さく割っておしるこなどにしていただき、一年の幸せを願います。