

# 12月 給食たより

今年も残すところあとひと月になりました。日が暮れるのが早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、体調管理には十分注意してください。

## 寒さに負けない体づくりを!



### 風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ①こまめな手洗い・うがい    ②1日3回バランスのよい食事    ③十分な睡眠



- ④適度な運動



- ⑤適度な保温と保湿



### 今月の献立より

#### 12日『山梨県郷土料理』

山梨県は、中部地方の中東部に位置する内陸県です。総面積の1割以上が山岳地で、東西南北を2000mを超す山々で囲まれています。甲府盆地は水はけがよく、日照が多いうえに、朝晩の気温差は大きいことから、果物の栽培に適していて、ぶどうや桃の栽培が盛んです。山梨県を代表する「ほうとう」は、生麺から煮込み、汁にとろみがついて冷めにくいので、寒い季節にぴったりの料理です。平安時代に中国から伝えられ、当時「はくたく」と呼ばれていたという説と、戦国時代に米が貴重だったため、竹田信玄が陣中食にしたという説があります。また、江戸時代の大飢饉の時に中井清太夫（甲斐の名代官）がいもを村人に作らせ飢饉を救ったことから、じゃがいもを「せいだ」と呼び、小粒のいもを「たまじ」と呼ばれています。

#### 12日『大歳（おとし）のごっつお』

岐阜県の大晦日の年取りのご馳走で、根菜や豆腐、糸こんにふを出し汁、しょうゆで煮たものです。豆腐は「雪」を、糸こんにふは「細く長く生きる」ことを表しています。神様や仏様にお供えし、1年が無事過ごせたことを感謝し、来年も良い年になることを願います。

#### 20日『冬至献立』

「冬至」は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日にかぼちゃを湯につかると風邪をひかないといわれています。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいう言い伝えもあります

22日『リ+  
2学期最後  
いてください



楽しみにして