

ぱくぱくタイムス

令和4年12月1日
桶川市立桶川西小学校
12月号

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



正しい手の洗い方を確認しよう

- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのばすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。</p>

ご存じですか? 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22ごろ)

かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)

年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)

正月 (1/1~)

おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 黒豆...健康
- きんとん...金運
- 伊達巻...学業成就
- エビ...長寿
- 田作り...豊作
- れんこん...将来の見通し
- 里いも...子宝
- 数の子...子宝

お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

お屠蘇
酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸した。長寿を願い、若い人から順に飲む。

人日の節句 (1/7)

七草がゆ
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

鏡開き (1/11)

お汁粉
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

小正月 (1/15)

小豆がゆ
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月 (1/20)

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。