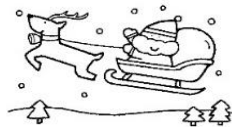


# 12月 給食だより



新座市立第二中学校  
校長 小関 直  
栄養教諭 加藤耕平

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど昔から伝わる行事がたくさんあります。風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防して2学期を終えて行事を迎えましょう。

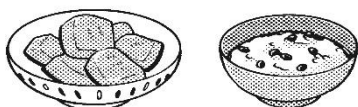
## 昔から伝わる行事を大切にしよう

### 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

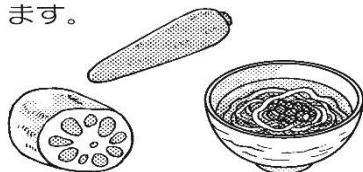
#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



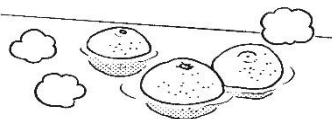
#### 「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



#### ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



### 登校しなくても、8:30に登校できる生活を！

12月は日の出が遅いため朝起きづらいと感じることがあると思います。曇りや雨の日はなおさらです。コロナ禍の休校期間に今までどおりの生活リズムを保った人と生活リズムが夜型にシフトしてしまった人がいました。そして、夜型にシフトしてしまった人ほど食生活が好ましくなかったことがわかっています。少々乱暴な言い方になりますが、**学校に行くだけで健康的な生活になる**というのはあながち嘘ではなさそうです。

また、面白いのは**生活リズムが夜型になっても夕食の時間はそれまでとほとんど差がない**ということです。確かに自分の生活を振り返っても思い当たる節がありました。例えば、年末年始に帰省して家族や親せきと過ごす数日間は平日と比べて起床時間も朝食の時間も遅れがちです。動いていないため昼食の時間が遅くなることもあります。しかし、夕食の時間（特に食べ始める時間）はほとんど変わりませんでした。皆さまのご家庭でも当てはまる部分があるのではないのでしょうか。

生活リズムと食習慣は中学生・高校生期の時期に定着すると言われています。良い習慣を定着させられるよう、12月をお過ごしください。



食育とSDGs  
～食育ピクトグラム～

12 食育を  
推進しよう



冬休みも三食とろっ

