



# 12月

# 給食だより



令和7年度  
中太閤山小学校

**風邪など感染症に負けない体をつくろう!**

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。



なかだいこうやま  
中太閤山  
給食キャラクター  
「富山の三色食材マン」  
5年2組Hさんが  
考えてくれました。

**もうすぐ冬休み!**  
食生活の  
**ポイント**

**朝・昼・夕の3食を  
決まった時間に食べよう**

**早寝・早起きをして、  
朝ごはんを必ず食べよう**

**おやつは時間と  
量を決めて  
食べよう**

**食べ過ぎないように、  
ゆっくりよく  
かんで食べよう**

**冬野菜をたっぷり食べよう**

ことし  
**今年**

がつ 12月22日

**冬 至**

冬至は、「一年で一番太陽の出ている時間が短い日」です。この日以降、少しずつ昼間の時間が長くなっていきます。昔の人はこの日を「太陽の力がいちばん弱まる日」とし、冬至を境に運氣が上がっていくと考えていました。新しい年に向けて、香りの強いゆずを入れた「ゆず湯」で厄払いをし、無病息災を祈るという風習であったようです。

「運を呼び込む」「縁起が良い」とされている食べ物です。



かぼちゃ



ぎんなん

ゆず



にんじん

きんかん



うどん



れんこん

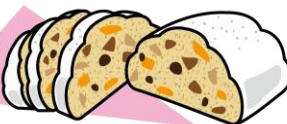
**12/25  
クリスマス**

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

クリスマス  
プディング  
(イギリス)



シュトレン  
(ドイツ)



パネトーネ  
(イタリア)

