

## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてもいかがでしょうか。



### 年末年始の行事と行事食

#### 大晦日 (12月31日)



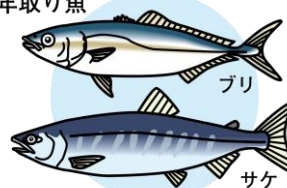
1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を

断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。

年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば



#### 正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、

鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

#### おせち料理



一つひとつの食材に、新年への願いが込められている。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴。



#### お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちを使う。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もある。関西風雑煮



関西風雑煮



#### 人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、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

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
**今月の給食目標**

て あら  
**きれいに手を洗おう**



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。寒い冬には、「ノロウイルス」による食中毒が起こりやすくなります。いろいろなものに触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

こうか てき て あら かつ  
**効果的な手の洗い方**



消毒するとき手に水気が残っていると、消毒の効果が下がってしまいます！清潔なハンカチやペーパーで水気をしっかりふき取ってから消毒をすりこみましょう！



1		手のひらをあわせてよくこすって洗いましょう。
2		手の甲を手のひらでよく洗いましょう。洗う時は指をのばしましょう。
3		指先やつめの間も手のひらでこすってていねいに洗いましょう。
4		指と指の間を洗いましょう。
5		親指をもう一方の手でにぎってねじるようにして洗いましょう。
6		手首まで忘れずに洗いましょう。

しょくちゅうどく ふせ  
**★ノロウイルス食中毒を防ぐために★**

① 料理する前・食べる前の手洗いを丁寧に！

→ 手洗いは感染予防の基本です。上に載っている方法で、2回手洗いをするのが望ましいです。

② 食品は中心部までしっかり加熱！

→ 「85～90℃で90秒以上」を目安に、中心まで十分に火を通しましょう。