

# もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター  
令和2年度 12月号



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。  
吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には  
行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、  
手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を  
つけましょう。



<p><b>もうすぐ冬休み!</b> 食生活の <b>ポイント</b></p>	<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p>	<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>

今年12月21日  
**冬至と食べ物**

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、  
夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、  
昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を  
境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を  
清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆  
などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

**元気!**

**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない  
といわれます。夏にとれる野菜ですが、冬ま  
で保存でき、冬の貴重な栄養源であると同  
時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき** 赤い色が邪気（病気や災難を起  
こす悪いもの）を払うとされ、あ  
ずき粥や、かぼちゃのいとこ煮な  
どを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物**

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い  
伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

**こんにやく**

「体の砂を払う」とされる  
こんにやくを、冬至に食  
べる地域もあります。

# もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター  
令和2年度12月号



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。  
吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には  
行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、  
手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつ  
けましょう。



<p><b>もうすぐ冬休み！</b> 食生活の <b>ポイント</b></p>	<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p>	<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>

今年は12月21日

## 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、  
夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、  
昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を  
境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を  
清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆  
などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない  
といわれます。夏にとれる野菜ですが、冬ま  
で保存でき、冬の貴重な栄養源であると同  
時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき** 赤い色が邪気（病気や災難を起  
こす悪いもの）を払うとされ、あ  
ずき粥や、かぼちゃのいとこ煮な  
どを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物** なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い  
伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

**こんにやく**

「体の砂を払う」とされる  
こんにやくを、冬至に食  
べる地域もあります。