

もぐもぐだより

とうじ 冬至には「ん」のつく食べ物を！

今年ことしの冬至とうじは12月22日がつにちです。冬至とうじは一年いちねんの中で昼間ひるまがもっとも短みじかく、夜よるがもっとも長ながい日ひです。この日ひを境さかいに、太陽たいようの力ちからが復活ふっかつするとされ、だんだんと日ひが長ながくなっていきます。



- 春分しゅんぶん（3月21日頃がつにちごろ）
- 秋分しゅうぶん（9月23日頃がつにちごろ）
- 夏至げし（6月21日頃がつにちごろ）…もっとも昼ひるが長ながく、夜よるが短みじかい日ひ
- 冬至とうじ（12月22日頃がつにちごろ）…もっとも昼ひるが短みじかく、夜よるが長ながい日ひ



冬至とうじに「ん」がつく食べ物たものたを食べると一年間いちねんかん「運うん」がつくとされています。給食きゅうしょくでは少し早すこいですが、12月21日がつにちに冬至献立とうじけんたてを実施じっししました。「冬至バグのみぞれがけ」に、れんこん、にんじん、なんきん（かぼちゃ）、だいこんはいが入はいっています。

また、ゆずはいの入はいったお風呂ふろに入はいると風邪かぜをひきにいくなくなるともされています。



ふゆやす 冬休みの過ごし方



今年ことしも残り10日このかになりました。冬休みふゆやすも控え、クリスマスや年越しとしこ、そしてお正月しょうがつなど楽しい行事ぎょうじがたくさんあります。冬休みふゆやすに入はいっても学校がっこうがある日ひと同じように、早寝はやね・早起はやおき・朝ごはんあさごはんを心こころがけて、風邪かぜ予防よぼうのために手洗いてあらい、うがいうがいを徹底てっぺいしましょう。また、年末年始ねんまつねんしはいろいろなものを食べるた機会きかいが増あえると思おもいます。食べすぎには気きをつけましょう！

<p>はやね 早寝</p>	<p>はやおき 早起</p>	<p>あさごはん 朝ごはん</p>
<p>てあら 手洗い</p>	<p>うがい うがい</p>	<p>たす ちゅうい 食べ過ぎ注意</p>

3学期がつきも給食きゅうしょくを楽しみにしててくださいね！新年しんねん、また元氣げんきに会いましょう！よいお年としを♪