



12月号

令和6年12月2日発行 緑陽台認定こども園

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1か月となりました。年末は何かと慌ただしくなりますが、子どもたちと一緒に大掃除をしたり、お正月やおせち料理の準備をしたりと、昔から残る風習を伝える良い機会です！行事食を通して、食への興味も深まるかもしれませんね。



大晦日の年越しそば



和食はユネスコ無形文化遺産



「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



そばは他の麺類と比べて切れやすいことから「今年一年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには、細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金を集めるのにそば粉を丸めたものを使ったことから金運が良くなるように、といった願掛けもあったようですよ。



「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。

日頃から手洗いやうがいを行い十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

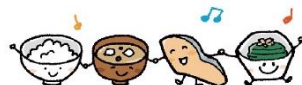
今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

