

12月 食育だより

益城町学校給食センター

さむ ま ふゆ げんき す 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

ふゆほんばん むか あさばん ひ こ きび さむ て
いよいよ冬本番を迎える朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手
あら おっこう かぜ いちょうえん かんせんしょう ふせ
を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、
せっけんを使つた丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりと
てていこうりょく たか かぜ じょうぶ からだ
って抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



かぜ よ ぼう えい よう そ た もの 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

じょう ぶ からだ 丈夫な体をつくる

たんぱく質



つよ こう さん か さ よう からだ まも 強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



ふゆ やす もうすぐ冬休み!

はやね はやお あさ ひる ゆう しょく か た きそくただ
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい
せいかつ こころ 生活を心がけましょう。



とうじ ねん もっと たいよう ひく いちく ひる みじか
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、
よる なが むかし たいよう ちから もっと よわ ひ
夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この
ひ さかい たいよう う か うん む かんが
日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたこ
とから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物
を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん (かぼちゃ)



にんじん



れんこん



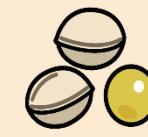
かんてん



きんかん



ぎんなん



うんどん (うどん)



しんねん ねが こ 新年への願いを込めた

お正月の行事食

あたら ねん はじ しょうがつ とし こうふく ほうさく
新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をも
としがみさま としがみさま としとくじん かくかてい むか にほん
たらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の
でんどうぎょうじ かぞく りょうり うに りょうり
伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月
りょうり た しんねん ぶじ いの げんざい りょうり
料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を
てづくり かてい へ ようふう ちゅうかふう ゆた
手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊
りょうり はんぱい でんとうてき りょうり
かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、
しんねん ねが こ えんざ よ た もの つか
新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重 (祝い肴・口取りなど)

黒豆	まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
数の子	こ (こだから) めぐ 子宝に恵まれるように。
田作り (ごまめ)	た (たづく) ま (まづく) ね (ねづく) 豊作を願って。
たたきごぼう	か (かづく) ま (まづく) と (とづく) ね (ねづく) 家族や家業が土地に根を張るように。
伊達巻き	ち (ちしき) き (きょうよう) み (みづき) 知識や教養が身につくように。
きんとん	き (きんうん) め (めぐ) 金運に恵まれるように。
紅白かまぼこ	あ (あか) ま (まよ) し (しき) せ (せいじょう) あ (あらわ) 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)

ブリ	しゆつせ 出世できるように。
タイ	ごろあ 「めでたい」の語呂合わせ。
エビ	ながい 長生きできるように。
紅白なます	こうはく いわみずひきあらわ お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

里いも	さと (さとから) めぐ 子宝に恵まれるように。
れんこん	しょうらい みとお 将来を見通せるように。
くわい	こぶま (こぶま) しゆつせ 出世できるように。

お雑煮



ちいき しょくざい つか
地域の食材を使って
つく もちい しるもの
作る餅入りの汁物で、
もち かたち ぐざい しる
作る餅の形、入れる具材、汁
あじ ちょうり ほうぼう
の味つけ、調理方法な
ちいき かてい
ど、地域や家庭によって
とくしょく もちい
特色があります。餅を入
ちいき
れない地域もあります。

お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」

かんぽうやく とそさん
にほんじゆ ほん
を、日本酒や本みりん
ひた つく やくそうしゅ
に浸して作る薬草酒。
じやき はら ちょうじゅ ねが
邪氣を払い、長寿を願つ
かそく なか わか
て、家族の中で若い
ひと じゅん の
人から順に飲んでい
きます。