

# 食育 だより

令和4年12月

長崎市立伊王島小中学校  
栄養教諭 竹下 朋哉

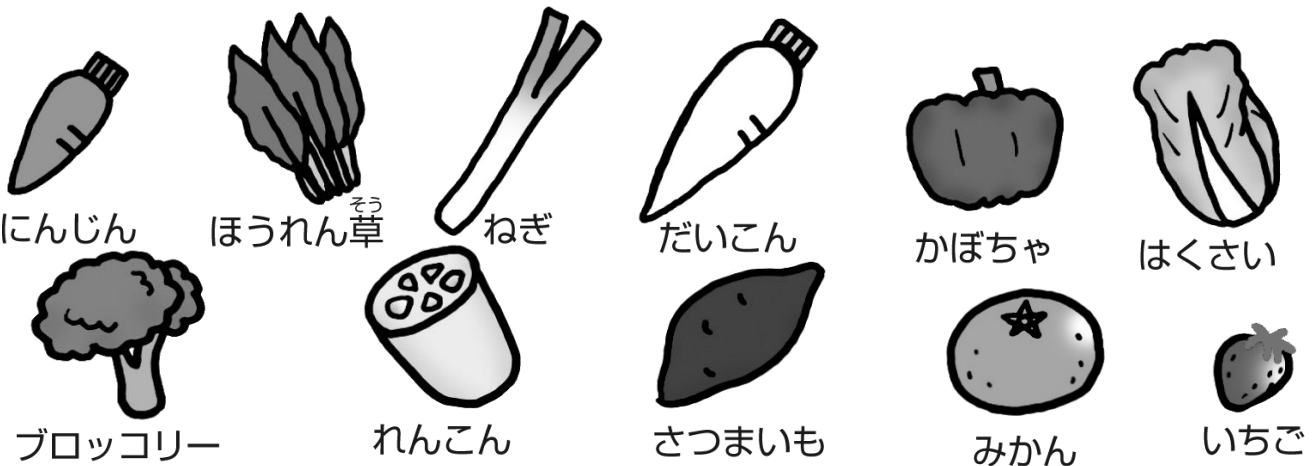
今年も残すところ、あとわずかになりました。

朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使ったていねいな手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

## 寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などにかかりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗い、うがい、マスクの着用はそのために行います。そして、体力をつけ、体の抵抗力を高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べることも大切です。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものが多いです。

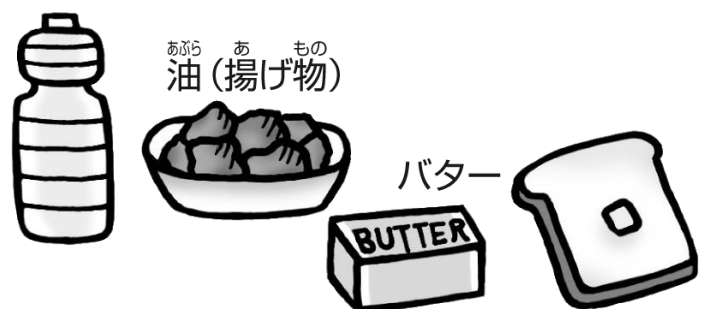
### 体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



### 体を強くしよう！（たんぱく質）



### 体を温めよう！（脂質）

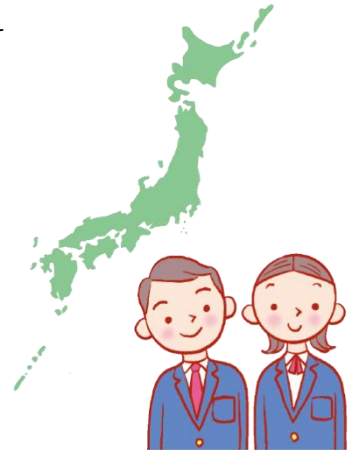


# きょうどりょうり 郷土料理について知ろう

きょうどりょうり  
郷土料理とは、その土地の産物を利用して風土に合った調理法によって  
つくられた料理のことで

たとえば、山の地域だったら野菜類、海の地域だったら魚介類を使った  
料理が想像できると思います。また、季節や気候といった環境によって、  
食材の保存やその土地に住む人の状況によって考えられた料理もあり  
ます。

みなさんの住んでいる地域にはどんな地形や気候の特徴がありますか？  
それに合う料理がきっとあります。自分の地域ではよくあると思われる  
食材でも他の地域では珍しいこともあるので、「これも郷土料理？」と  
いうものも出てくる場合があります。



## そうに きょうどりょうり おせちや雑煮も郷土料理



きょうどりょうり  
郷土料理には先人たちの知恵や工夫、思いが詰まっています。お祭りなどの習わしで口にするこ  
とがありますが、身近な郷土料理といえば、正月に食べるおせちや雑煮ではないでしょうか。代々  
栄えますように、元気に過ごせるように、といった願いが込められている料理がそろっています。

雑煮は、使うもち（角もち、丸もち）、もちの扱い方（焼いて入れる、煮る）、汁の種類（すまし汁、  
しろみそ汁、赤みそ汁、小豆汁）、具材（具だくさん、もちを中心にすっきり）などの違いで分けると、  
100種類を超えるほど多様になるとされています。

自分が育った地域の郷土料理が作れると一目置かれそうですね。

### ●全国の雑煮から

みやこ  
宮古くるみ雑煮（岩手県）



具だくさん。もちが甘い  
くるみだれにつけて食  
べる。

しろ  
白みそ雑煮（京都府）



白みそ仕立て。材料は  
すべて丸い形にして  
入れる。

あずき  
小豆雑煮（鳥取県）



山陰地方に多い雑煮。  
縁起の良い小豆の汁。