

# 12月食育たより

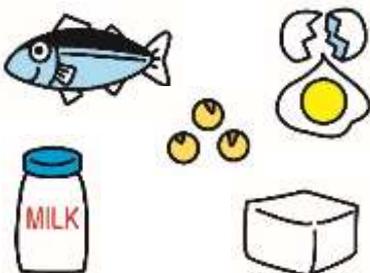
令和5年 12月20日発行  
長崎市立神浦小学校  
学校栄養職員 吉村 友加里

早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。寒さも一段と厳しさを増しています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にもかかりやすい時期でもあります。毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

## 栄養バランスを考えた食事で寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒い時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

おかずをしっかり食べて体力をつけよう！（たんぱく質）



野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう！（ビタミン）



ぽかぽか体を温めよう！（脂質）

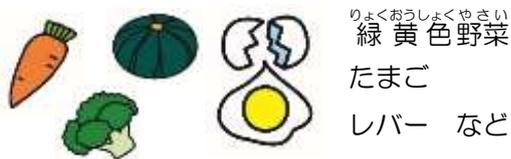


※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。

## 冬にとりたいビタミンA・C・EとD

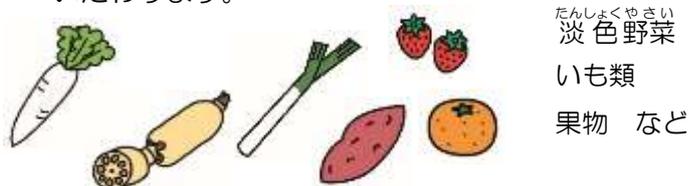
### ビタミンA（カロテン）

体の粘膜を強くし、風邪予防に役立ちます。



### ビタミンC

寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。



### ビタミンE

血液の流れをよくして、冷えを予防します。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われるビタミンです。



### ビタミンD

丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。



## 伝統的な行事食を知ろう

伝統的な行事の時につくられている特別な食べ物のことを行事食といいます。行事食には季節の食材が使われたものが多くあります。昔から伝わってきた行事食をこれからも受け継いでいきましょう。

### 12月22日 冬至「かぼちゃ」<sup>とうじ</sup>

冬至は、1年間で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至には、栄養豊富な「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりすると、風邪をひかないと言われていいます。また、「ん」のつく食べ物を食べると運がつくとも言われています。



### 12月31日 大晦日「年越しそば」

1年の締めくくりに「年越しそば」を食べます。「そばの様に細く長く生きられるように」とか「切れやすいそばの様に、1年の苦労や災いを断ち切る」という意味があります。



### 正月「おせち料理」

正月に食べるお祝いの料理を「おせち料理」と言います。おせち料理は、「めでたさ」を重ねるという意味で重箱に詰めます。おせち料理は、地域や家庭によって異なりますが、様々な願いが込められています。

- 【伊達巻き】学問や習い事が成就しますように
- 【れんこん】将来が見通せますように
- 【黒豆】豆に暮らせませすように
- 【田作り】<sup>ごこくほうじょう</sup>五穀豊穡
- 【えび】<sup>ちようじゆ</sup>長寿



### 正月「雑煮」<sup>そうじ</sup>

雑煮とは、年神様にお供えたその土地の産物ともちをなべて煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。みなさんは、どんな雑煮を食べていますか？



### 1月7日「七草」<sup>ななくさ</sup>

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆ<sup>ふうしゆう</sup>を食べて1年の健康を祈る風習です。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。



## 対馬の郷土料理 いりやき(12月18日の給食メニュー)

本来は、対馬地鶏や魚を油で炒ってから作った料理なので「いりやき」という名前になったと言われています。給食では鶏肉とたっぷりの野菜を煮込んで作ります。

〈材料 小学生4人分〉

|         |      |                         |          |
|---------|------|-------------------------|----------|
| 鶏肉(モモ)  | 80g  | 干しいたけ                   | 2g       |
| 焼き豆腐    | 100g | 砂糖                      | 小さじ1     |
| つきこんにゃく | 50g  | こいくち <sup>しょうゆ</sup> 醤油 | 小さじ1と1/2 |
| 人参      | 40g  | うすくち <sup>しょうゆ</sup> 醤油 | 大さじ1     |
| たまねぎ    | 80g  | 酒                       | 大さじ1     |
| 白菜      | 80g  | 塩                       | 少々       |
| ごぼう     | 40g  | 水                       | 400ml    |
| 深ねぎ     | 20g  | 油                       | 小さじ1     |

〈作り方〉

- ① 焼き豆腐はさいのめ切り、つきこんにゃくはざく切り、人参は短冊切り、たまねぎはくし切り、白菜はざく切り、ごぼうはさがぎ、深ねぎは斜めに切る。しいたけは戻しておく。
- ② 具材を油で炒め、水と調味料を加えて煮込む。