12月 食育便り

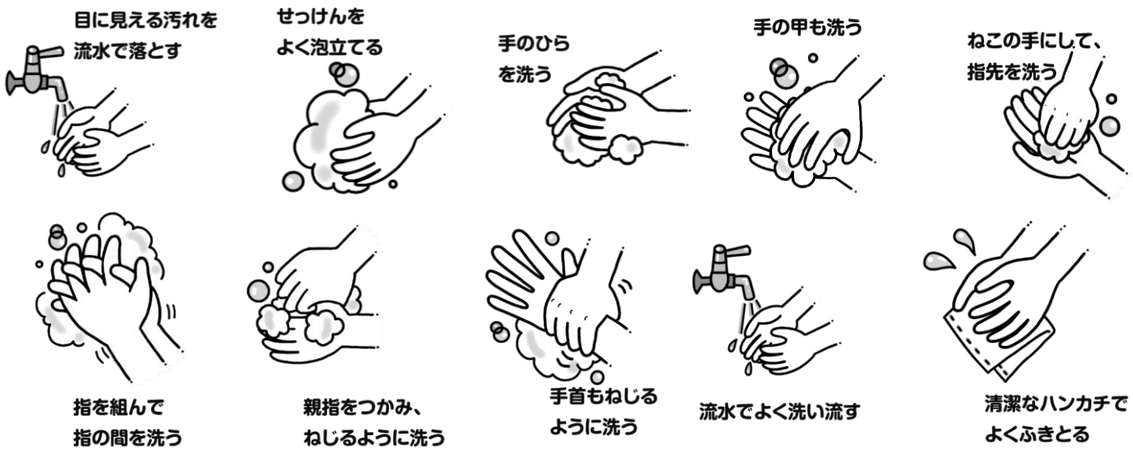
２０２４年１２月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

カレンダーも残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日ごろからバランスのとれた食事をとり、積極的に体をうごかし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

免疫力を高めよう！

寒いこの季節、風邪やインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。

★ 効果的な手洗い ★

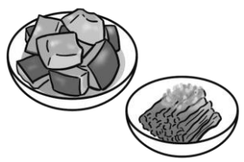


!! 水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になる時は保湿剤をこまめにぬりましょう。

★ 免疫力を高める食べ方 ★

野菜たっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝の果物は金！

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンＣを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具沢山の味噌汁で

副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる

消化が良くなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べすぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

大晦日 クイズ

Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」と読みますが、どんな意味があるでしょう？

①体を温める　②月が隠れる　③家の中に隠れる

Q2 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれ？

①悪いことを断ち切る　②頭がよくなる　③豊作を願う

Q3 年末に掃除をするようになったのはいつから？

①縄文時代　②平安時代　③江戸時代

年末年始の行事食

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっているように感じます。学校給食では食文化を学べるように、季節ごとに行事食を取り入れていますが、年末年始は給食がありません。ぜひ冬休みの間に日本の行事食を味わってみてください。

冬至（今年は 12 月 21 日）

１年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気を払います。「ん」がつく食べ物を食べると、運がつくといわれています。12 月 19 日のトライやる献立で、冬至にちなんだ給食が登場します！

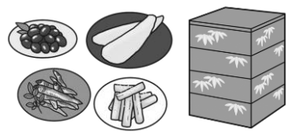
大晦日（12 月 31 日）

１年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

正月（1 月 1 日）

１年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするために、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理



一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱につめるのも特徴です。

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。関西では白味噌の雑煮が食べられることが多いです。

人日の節句（1 月 7 日）

ご節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気を払い、無病息災を願います。

小正月（1 月 15 日）

邪気を払う小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また「どんど焼き」などの行事が行われます。

こたえ　Q1＝②（旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という）　Q2＝①　Q3＝②