

12月 食育便り

2023年12月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いをなくしっかりと食事を取り、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。

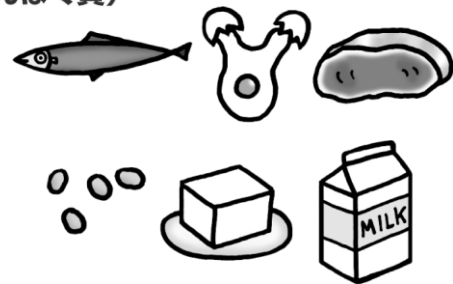
栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには好き嫌いをなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、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。

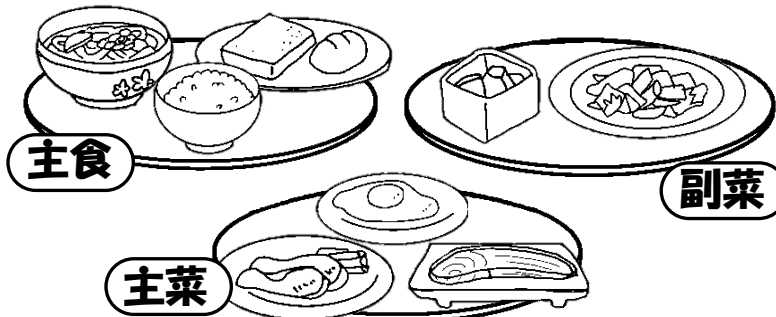
野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)

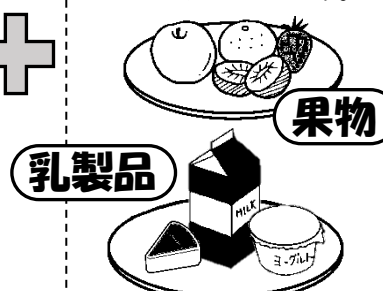


ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



1 『主食』、『主菜(メインのおかず)』、『副菜(野菜のおかず)』をそえる定食型の食事がポイントです！

2 間食で乳製品と果物をプラスしましょう。



バラエティーに富んだ「お雑煮」



新しい年の始まりとなるお正月には、お節料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味付け、もちの形、調理法など、実に様々です。



沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

各地の特色ある「お雑煮」を見てみよう

岩手県

(三陸沿岸北部地域)

くるみ雑煮

しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちを取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。



宮城県

(仙台地域)

仙台雑煮

焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。



千葉県

(上総地域)

はば雑煮

焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。



愛知県

雑煮

しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。



大阪府

白味噌雑煮

白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。



島根県

(東部地域)

小豆雑煮

小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。



山口県

(萩市)

かぶ雑煮

しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。



香川県

あんもち雑煮

白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。



福岡県

(博多地域)

博多雑煮

焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。



代々受け継がれてきたものだけでなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

あなたの家では、
どんな「お雑煮」を
食べますか？

