

12月

食育便り

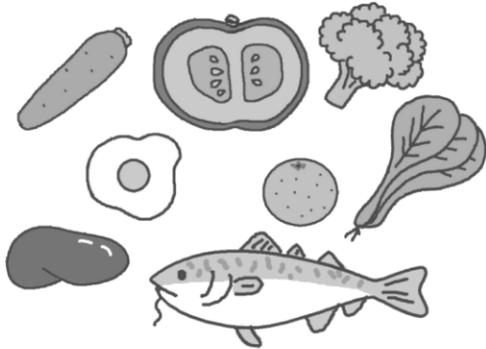
2021年12月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

今年もあと残り1ヶ月となりました。寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザなどの予防対策も必要になってきます。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることが大切です。食事では栄養バランスに気をつけ、とくにビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりととりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

ACEとDで冬を元気に!

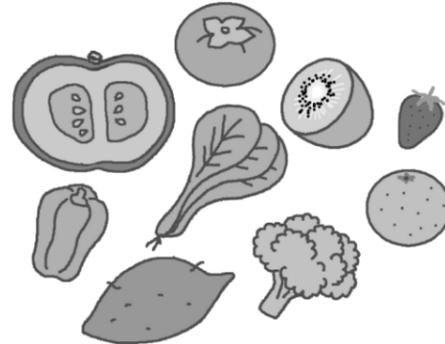
冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ!

ビタミンA(カロテン)



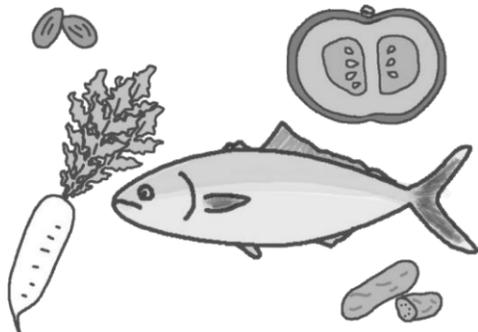
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に
おいしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、
またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

ビタミンC



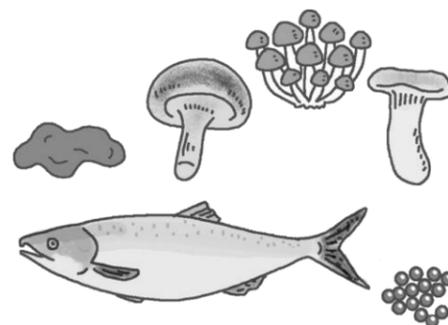
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいた
わります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く
含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。
油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローション
などにも使われているビタミンです。

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。

ご存じですか? 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至(12/22ごろ)



かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪
気を払う。ゆず湯に入って
身を清める風習もある。

正月(1/1~)



おせち料理

新年への願いを込めた、
縁起の良い食べ物が使
われる。

- 黒豆…健康
- きんとん…金運
- 伊達巻き…学業成就
- エビ…長寿
- 田作り…豊作
- れんこん…将来の見通し
- 里いも…子宝
- 数の子…子宝

大晦日(12/31)



年越しそば

そばのように細く長く生きられ
るようにと、長寿を願って食べ
られる(諸説あり)。



関東風雑煮



関西風雑煮

お雑煮

もちの形をはじめ、味
つけや具材など、地域
によって大きく異なる。

あんもち
雑煮



小豆
雑煮



お屠蘇

酒やみりに漢方薬の「屠
蘇散」を浸したものを。長寿を
願い、若い人から順に飲む。



鏡開き(1/11)



お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡も
ちを小さく割り、お汁粉や
お雑煮などに入れて食べ、
1年の幸せを願う。



人日の節句(1/7)



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを
食べ、1年の無病息災を願う。

小正月(1/15)



小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入り
のおかゆを食べ、無病息災を願う。
「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月(1/20)



あら炊き

歳神様がお帰りになる日。残っ
たもちや正月料理を食べ尽く
して正月を締めくくる。魚の骨
やあらを使った料理を食べる
所もあり、「骨正月」ともいう。