



食育だより

令和4年12月1日(木)
八丈町立富士中学校
No.8 食育リーダー

毎月 **19** 日は、食育の日

12月の食育目標

風邪に負けない丈夫な体をつくろう。



今年も残すところあとわずかとなりました。だんだん寒さも厳しく空気も乾燥するため、風邪など感染症が流行する時季です。さて、学校ももうすぐ冬休みに入ります。年末年始はクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんあります。寒さはこれから一段と強くなっていきます。寒さに負けず元気に過ごすことができるように、手洗い・うがいなどをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

「風邪」ってどうして引くの？

風邪の原因は、鼻や喉から侵入するウイルスによるものです。疲れやストレスがあったり、寝不足や食事の献立が簡単なものが続いたりして、免疫力が低下していると、体の外にウイルスを追い出すことができず、風邪の症状が起こりやすくなります。予防するためにはバランスの良い食事と体を温め、免疫力を高めておくことが大切です。



風邪の予防に効果的な食品

たんぱく質	炭水化物・脂質	ビタミン
たんぱく質は、筋肉や血液など体の組織をつくるもとになる大切な栄養素です。基礎体力をつけて抵抗力を高める働きがあります。肉や魚などの主菜を摂り、そこに豆腐や納豆などを取り入れることで十分にたんぱく質を摂ることができます。	炭水化物や脂質は、脳や体を動かすエネルギー源となるほか、体温維持の働きをする栄養素です。また、脂質はビタミンの吸収を助ける働きもあります。	ビタミンは、体の調子を整える働きがあります。ビタミンAは喉や鼻などの粘膜を強くし、ウイルスや病原体が体に入るのを防ぎます。ビタミンCは、免疫力を高める働きがあります。

体を温める食材のポイント

- ・冬が旬の野菜
- ・土の中でエネルギーを蓄えた食べもの(根菜類・芋類など)

体を温める野菜

大根、カブ、白菜、かぼちゃ、ねぎ、ごぼう、れんこん、しょうが



～ 日本に伝わる行事食を知ろう ～

冬至：12月22日（木）

一年で最も夜が長く、昼が短くなる日。この日を境に、次の日から昼の時間が長くなっていきます。冬至の食べ物といえば、**かぼちゃ**。かぼちゃには、カロテンやビタミン B1、B2、C、E、食物繊維などがたっぷり含まれています。その他にも、「ん」のつく食べ物を食べると「うん（運）」が呼び込めると伝えられています。例えば、**れんこん**や**にんじん**、**銀杏**、**金柑**、**寒天**、**うどん**などです。体を温める**ゆず湯**に入って**無病息災**を願いながら寒い冬を乗り切るといふ風習などもあります。



大晦日：12月31日（土）

大晦日の夜に、一年を振り返りながら食べる**年越しそば**。年越しそばには、「そばのように細く長く長寿であるように」との願いや、うどんに比べて切れやすいことから「一年の苦労や災いを断ち切る」という意味があります。



正月：1月1日（日）

新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす**「歳神様」**をお迎えするため、大掃除をして家を清め、**門松**や**しめ飾り**を飾り、**鏡もち**を供えます。

そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まって**おせち**や**お雑煮**といった正月料理を食べます。地域や家庭によって中身は様々ですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。



おせち料理の意味を知ろう

おせち料理は、年神様に供えるための縁起ものの料理です。五穀豊穡、家族の安全と健康、子孫繁栄の祈りを込めた、海の幸、山の幸を豊富に盛り込みます。

黒豆



邪気払いの意味と、黒く日焼けするほどマメに、勤勉に働けるようにとの願いが込められている。

栗きんとん



黄金色が「財宝」を意味し、金運が上がるようにと願ったもの。

えび



茹でると腰が曲がることから、長寿でいられるようにという願いが込められている。

数の子



にしんは卵の数が多いことから、子宝や子孫繁栄を願ったもの。

田づくり



農作物の肥料として使った田畑が豊作になったことにちなみ、五穀豊穡を願う。

だて巻き



形が巻物に似ているため、知識が増えるようにと願いが込められている。