

食育だより 12月

こんげつ 今月の目標

さむ ま 寒さに負けない食事をしよう

しん ねん 新年への願いを込めた

しょう かつ 正月の行事食

あた ねん はじ 新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をも
としがみさま としがみさま としとくじん かかてい むか にほん
たらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の
でんとうぎょうじ かぞく りょうり そくに しょうかつ
伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月
りょうり た しんねん ぶじ いの げんざい りょうり
料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を
てづく かてい へ ようふう ちゅうかふう ゆた
手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊
りょうり はんばい どんとうてき りょうり
かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、
しんねん ねが こ えんぎ よ た もの つか
新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



でん とう てき 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)

黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。

数の子 こ 数の子 子宝に恵まれるように。

田作り (こまめ) 豊作を願って。

たたきごぼう かぞく かざよう とち ね ほ 家族や家業が土地に根を張るように。

伊達巻き いだまき 知識や教養が身につくように。

きんとん きんうん めぐ 金運に恵まれるように。

紅白かまぼこ あか まよ しろ せいじょう あらわ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

◆ 二の重 (酢の物・焼き物など)

ブリ しゅっせ 出世できるように。

タイ タイ 「めでたい」の語呂合わせ。

エビ えび ながい 長生きできるように。

紅白なます こう ぱく 紅白なます お祝いの水引を表す。

◆ 三の重 (煮物など)

里いも さと こ 子宝に恵まれるように。

れんこん れんこん 将来を見通せるように。

くわい くわい しゅっせ 出世できるように。

昆布巻き こ ぶ ま 昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。



とう じ 冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、
よる なが 夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この
ひ ざかい たいよう う か うん む 日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたこ
とから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物
を食べて「運」を呼び込む風習があります。

さむ ま 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

ふゆほんばん むか あさばん ひ こ きび 寒い冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手
あら おつく いかぜ いちようえん かんせんしょう ふせ
を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、
つか ていねい て あら かんじん しょうじ すいみん
せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかり
ていてうりよく たか かぜ しょうぶ からだ
とって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



かぜ よ ぼう 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

しょう ぶ からだ 丈夫な体をつくる

たんぱく質



つよ こう さん か さ よう からだ まも 強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



とうじこんだて 冬至献立

ざいりょう 材料 4人分

かぼちゃ	250g
揚げ油	適宜
鶏ひき肉	40g
しょうが	少々
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	大さじ3
かたくり粉	大さじ2
炒め油	適宜

かぼちゃのそぼろあん (なんきん)

作り方

- ①かぼちゃは、一口大に切る。
- ②生姜はみじん切りにし、油でいためる。香りが出たら、ひき肉を入れ炒める。
- ③②にかたくすり粉以外の調味料を入れ、最後に水ときかたくすり粉を入れ、そぼろを仕上げる。
- ④①のかぼちゃを素揚げする。
- ⑤かぼちゃに③をかけて、出来上がり。