

しょくいく

# 食育だより

こんげつ  
今月の目標

## さむまふゆ 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

あたら  
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  
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  
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  
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  
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  
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、  
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。

### お正月の行事食



#### 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い



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	こだらめぐ 子宝に恵まれるよう。
田作り (ごまめ)	豊作を願って。
たたきごぼう	かぞく かぎょう とち 根を張るように。
伊達巻き	ちしき きょうよう, み 知識や教養が身につくように。
きんとん	きよ うきよ めく 着るものに困らないように。
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	めでたい の語呂合わせ。
エビ	ながい 長生きできるように。
紅白なます	お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)	
里いも	こだから めぐ 子宝に恵まれるよう。
れんこん	しょううみ みとお 将来を見通せるよう。
くわい	しゅっせ 出世できるよう。
昆布巻き	よろこぶ の語呂合わせ。



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、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。

がつ

12月



## さむまふゆ 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎える、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手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、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。



### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



#### 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  
材料にんぶん  
4人分

かぼちゃ	250g
あげ油	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	おおさじ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にかたくり粉以外の調味料を入れ、最後に水ときたくり粉を入れ、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。