



食育だより



令和4年度
栄南小学校

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、代表的なものを紹介します。



冬至 (12/22)



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ったり、ゆず湯に入って身を清めたりする風習があります。

いとこ煮

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、長寿を願って食べられています。

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ています。



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ります。



関東風雑煮



関西風雑煮



黒豆
…健康



田作り
…豊作



伊達巻き
…学業成就



えび
…長寿



あんもち
雑煮



小豆雑煮

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年の無病息災を願います。



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年の幸せを願います。

日本の伝統行事を大切にしよう

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っているうえに、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れる機会が少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事なので、家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしましょう。

冬至に食べると良い、「ん」が付く食べ物

今年(ことし)は12月22日(木)が冬至(とうじ)です。冬至(とうじ)とは1年中(ねんじゅう)で昼間(ひるま)が最も短(もつと)く、夜(よる)が最も長(なが)い日のことをいいます。この冬至(とうじ)を境(さかい)に、様々(さまざま)な運(うん)が上昇(じやうじやう)するといわれています。「運(うん)」を呼(よ)ぶために「ん」のつくものを食べると良いとされています。どの食材(しょくざい)も栄養価(えいようか)が高く、寒(さむ)い冬(ふゆ)を乗り切(のりき)るのに重要(じゅうよう)な食べ物(たべもの)ばかりです。



かぼちゃ(なんきん)



にんじん



ぎんなん



きんかん



れんこん



うどん

「ん」が付(つ)く食材(しょくざい)の中(なか)でも、特(とく)に「ん」が2つある食べ物(たべもの)は運(うん)をたくさん取(と)り込(こ)む「運盛(うんざか)りの野菜(やさい)」といわれています。冬至(とうじ)の日(ひ)には、ご家庭(かてい)でもこれら(これら)の食べ物(たべもの)を取(と)り入(い)れてみ(み)てはい(い)かがで(で)しょうか。

寒(さむ)さに負(ま)けない生活習慣(せい かつ しゅう かん)を心(こころ)がけよう



冬(ふゆ)も元氣(げんき)に過(す)ごすためには、かぜなどを引(ひ)き起(おこ)す病原菌(びょうげんきん)をやっける「抵抗(たいこうりき)力(りき)」を高(たか)めることが大(だい)切(せつ)です。冬休(ふゆやす)みに入(はい)ると、生活リズム(せい かつ りずむ)がくずれがち(がち)です。栄養(えいよう)バラン(ばらん)スの良(よ)い食(しょく)事(じ)をとって、過(た)度(ど)な運(うん)動(どう)をし、十分(じゅうぶん)な休(きゅう)養(よう)と睡(すい)眠(みん)を心(こころ)がけま(ま)しょう。



第(だい)8回(かい) 食(しょく)事(じ)の姿(し)勢(せい)

～家族(かぞく)で楽(たの)しむ

和食(わしょく)の時間(じかん)～



みなさん(みなさん)は食(しょく)事(じ)をする(する)とき、ど(ど)のよう(よう)な姿(し)勢(せい)で食(た)べています(います)か? 背(せ)中(なか)が曲(ま)がって(たり)、ひじ(ひじ)をついて(たり)して(は)いませんか(ませんか)?

よ(よ)い姿(し)勢(せい)で食(た)べると、背(せ)筋(すぢ)が伸(の)びる(ため)、お腹(なか)が圧(あ)っぱく(さ)れず、消(しょう)化(か)がよ(よ)く(な)ります。また、よ(よ)い姿(し)勢(せい)で食(た)べると、左(さ)右(みぎ)の歯(は)に均(きん)等(とう)に力(ちから)が(か)かる(ため)、歯(は)やあご(あご)へ(の)負(ふ)担(たん)が少(すく)なく、効(こう)率(りつ)よ(よ)く(か)む(こ)とが(で)き(ま)す。よ(よ)く(か)む(こ)と(で)、肥(ひ)満(まん)の予(よ)防(ぼう)や、脳(のう)の活(かつ)性(せい)化(か)など(に)つ(な)が(り)ま(す)。悪(わる)い姿(し)勢(せい)は直(なお)して、よ(よ)い姿(し)勢(せい)を心(こころ)がけ(ま)しょう。



よ(よ)い姿(し)勢(せい)をつ(つ)く(る)た(た)め(め)のポ(ポ)イン(イン)ト



