



# 食育だより



令和6年度  
栄南小学校

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を日頃から心がけることが大切です。

## かぜを予防する食事のポイント ～ビタミンACE～

かぜなどの感染症を予防するには、免疫機能を正常に働かせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、うなぎに多く含まれる。	野菜、果物、いも類に多く含まれる。	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる。
 にんじん、ほうれんそう、うなぎ、レバー	 いちご、ブロッコリー、ピーマン、じゃがいも、キウイ	 らっかせい、アーモンド、モロヘイヤ、かぼちゃ

「冬至にかぼちゃを食べるとかぜを引かない」と言われるように、かぼちゃはビタミンA・C・Eを豊富に含む、かぜ予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫される野菜ですが、冬まで保存することができたので、昔から冬の貴重なビタミン源とされてきました。

## 手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



### 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こする  
ように洗います。

汚れの残りやすい部分  
は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



# 年末年始の 行事と行事食

日本にほんで古くから受け継がれてきた伝統行事でんとうぎょうじや行事食ぎょうじしょくに触れる機会きかいが少なくなっています。年末年始ねんまつねんしは行事食ぎょうじしょくや郷土料理きょうと りょうりを味わったり学んだりする機会きかいにしてみましょう！

## 冬至 (12月21日ごろ)

一年いちねんで最ももっと昼ひるが短みじかく、夜よるが長ながくなる日ひ。ゆず湯ゆずゆに入って身みを清きよめ、かぼちゃかぼちゃや小豆あずきを食たべて邪気じゃきをはらい、無病息災むびょうそくさいを祈いのる風習ふうしゅうがあります。



ゆず  
かぼちゃと小豆のいとこ煮

## 大晦日 (12月31日)

一年いちねんの締めくくりとなる日ひ。今年ことしの苦勞くろうを断ち切りた、新年しんねんへの願ねがいを込こめて、年越としこししそばや「年取り魚としとどぎ」を食たべる風習ふうしゅうがあります。年取り魚としとどぎは地域ちいきによって異ことなりませんが、ブリブリやサケサケが用もちいられます。



年越しそば



## 正月 (1月1日～)

一年いちねんの始はじまりとなる日ひ。「歳神様としがみさま」をお迎むかえするため、門松かどまつ、しめ飾りかざり、鏡かがみもちなどを飾かざり、おせち料理りょうりやお雑煮ぞうじを食たべて、新年しんねんのお祝いわいをします。

### おせち料理

一つ一つひとつひとつの食しょくざい材ざいに、新年しんねんへの願ねがいが込こめられています。「福ふくを重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起えんぎを担かつぎ、重箱じゅうばこに詰つめるのも特とく徴ちゆうです。



### お雑煮

主おもに西日本にしにほんでは丸もちまるもち、東日本ひがしにほんでは角もちかくもちが用もちいられます。あん入いりのもちを入いれる所ところ、もちを入いれない所ところもあります。



関西ふうぞうに  
関西風雑煮



関東ふうぞうに  
関東風雑煮

## 和食の心

～食ではぐくむ  
ゆたかな心～



和食わしょくは、料理りょうりそのものだけでなく、昔むかしから受け継がれてきた自然しぜんを大切たいせつにする日本人にほんじんの心こころが育はぐんだ伝統でんとう的てきな食文化しょくぶんかのことを言いいます。もともと昔むかしから続つづいている日本にほんの食生活しょくせいかつには「食たべ物を粗末そまつにしない」「使つかいきる、食たべきる」「作つくってくれた人ひとに感謝かんしゃする」という習しゅうかん慣かんがあります。これらこれらのこことは、持じ続ぞく可かのう能しゃかいな社会じつげんを実現じつげんするたためにも大たい切せつにせていいきたい食文化しょくぶんかです。

