



12月 食育だより

令和7年11月28日
日野市立日野第七小学校
栄養士 清水 紋乃

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、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ますが、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



もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心掛けましょう。



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。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



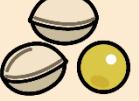
かんてん



きんかん



ぎんなん



うんどん(うどん)



しんねん

ねが

こ

新年への願いを込めた

お正月の行事食

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。



でんどうとき

りょうり

いみ

こ

ねが

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。



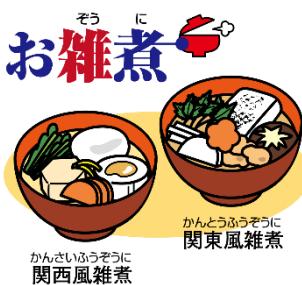
- | | | |
|----|-----|-----|
| いち | じゅう | 一の重 |
| に | じゅう | 二の重 |
| さん | じゅう | 三の重 |

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 | こだからめぐ 子宝に恵まれるように。 |
| | 田作り (ごまめ) | ほうさくねが 豊作を願って。 |
| | たたきごぼう | かぞくかぎょうとちねは 家族や家業が土地に根を張るように。 |
| | 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 | きま着るものに困らないように。 |
| | 紅白かまぼこ | 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。 |

| にじゅう | すもの | やもの |
|------|-------|----------------------|
| | ブリ | しゅっせ 出世できるように。 |
| | タイ | ごろあ 「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 | いわみずひきあらわ お祝いの水引を表す。 |

| さんじゅう | にもの | |
|-------|------|----------------------|
| | 里いも | こだからめぐ 子宝に恵まれるように。 |
| | れんこん | しょうらいみとお 将来を見通せるように。 |
| | くわい | しゅっせ 出世できるように。 |
| | 昆布巻き | ごろあ 「よろこぶ」の語呂合わせ。 |



地域の食材を使って
作る餅入りの汁物で、
餅の形、入れる具材、
汁の味つけ、調理方法
など、地域や家庭によ
って特色があります。
餅を入れない地域もあ
ります。

お雑煮



漢方薬の「屠蘇散」
を、日本酒や本みり
んに浸して作る薬草
酒。邪氣を払い、長
寿を願って、家族の
なかで若い人から順に
の飲んでいきます。