

12月 食育だより



【今月の目標】
日本の伝統行事について
知ろう！

令和4年12月 中学生用

2022年も残すところあと1ヶ月となりました。年末年始には、日本の伝統行事がたくさんあります。そんな行事に欠かせないのが“行事食”です。昔から受け継がれてきた文化を大切にしていきたいですね。

冬至

かぼちゃ



夏が旬の野菜ですが、冬まで保存しておくことができます。昔は冬にとれる野菜が少なかったことから、長く保存できるかぼちゃは大切な野菜でした。「寒い冬、かぜなどをひかずに元気に過ごせますように」との願いが込められています。

お正月

おせち料理



もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会(なおらい)」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

大みそか



年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



関東風雑煮



関西風雑煮

感染症予防に「ビタミンACE」を！

エース



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）をアップさせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、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、ウナギ 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
<p>ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、レバー、うなぎ</p>	<p>ブロッコリー、いちご、キウイ、赤ピーマン、柿、じゃがいも</p>	<p>モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、さけ</p>

★「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。

