



12月 食育だより

早いもので今年も残り1か月となりました。

12月は師走（しわす）です。慌ただしい時期ですが、本格的な冬をむかえて空気が乾燥し、風邪やインフルエンザで体調を崩す人が増えてきます。手洗いやうがいを習慣化して予防しましょう。また、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけて、寒さやウイルスに負けない体づくりをしましょう♪

冬至にすること

12月22日(木) 一年で最も昼が短くなる『冬至』
運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べたり、ユズ湯に入ったりします♪

●かぼちゃのいとこ煮

昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」は、茨城県が発祥で、小豆も保存がきき栄養価が高く、また小豆の赤は邪気を払うと言われていることから、風邪をひかずに冬を乗りきるための郷土料理として親しまれてきました。

なんで、いとこ煮？

由来は諸説あります。

- ・「野菜別にめいめいに煮る」から「姪々」とかけ、姪同士はいとこであるから
- ・「野菜を追々煮る」から「甥々」で甥同士はいとこであるから
- ・野菜や豆は畑でとれるもので、いとこのようなものだから

●ユズ湯

ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

大晦日の年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすいことから「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。

～地域によって違う？～

年越しそばは関東と関西でこのような特徴があります。

〈具材〉

関東・・・天ぷら（えび・野菜）が多い
関西・・・ニシンの甘辛煮が多い

〈出し汁〉

関東・・・かつおだし×濃口醤油
関西・・・昆布だし×薄口醤油



～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



うどん・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品