



R5 食育だより 12月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？

年の暮れの12月は何かと慌ただしくなる頃です。また、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるのでインフルエンザやかぜが流行しやすい時季です。

冬休みを控え、これから、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。生活リズムが乱れがちですが、かぜなどで体調をくずすことがないように、食事前の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

お弁当の日、ご協力ありがとうございました



10月20日・11月21日の「お弁当の日」の実施につきまして、保護者の皆さまには、計画からふりかえりカードの記入までのご協力をいただきまして、ありがとうございました。前から楽しみにしている子も多かったようで、大変喜んでお弁当を食べている姿が見られました。

実施後のアンケートからは、各ご家庭で、学年に応じた目あてに向け、様々な取組をしてくださった姿が見られました。



旬の食べ物

はくさい



はくさいは、鍋物には欠かせない冬の野菜です。95%ほどが水分で、ビタミンCも含まれます。また、はくさいは煮るとかさが減るので、食物繊維を多くとることができます。

寒くなると、はくさいは葉が凍らないように、光合成で作った『でんぷん』を糖に変えて葉に集めます。そのため、味が甘くなります。



丸い小さな種をまくと、芽が出て、やがて大きな葉がたくさん出てきます。外側の葉が大きくなった頃、芯の葉が立ち始め、その後、新しくでる葉が内側に曲がって覆いかぶさるようにして球を作っていきます。これは葉の裏と表で伸びる速さが違うことから起きる現象だそうです。

そしてラグビーボールのような形になります。



年末年始の日本の行事食を知ろう

【冬至】・・・今年12月22日

冬至に“運盛り”はどうでしょう!

冬至の料理では「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう一つ「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとされてきました。さらに言葉の中に2つ「ん」のある7つの食べ物は、とくに運を呼び込むといわれています。

“運盛り” ラッキー7品目	にんじん 	れんこん 	なんきん <small>(かぼちゃの別名)</small> 
	きんなん 	きんかん 	かんてん 

※なぜ「ん」かという、「ん」はイロハ順でも最後のひらがなの字なので、冬至を最後に日が長くなることにかけたそうです。この7つの食べ物にはカロテン、ビタミンC、食物繊維、エネルギーのもと炭水化物があり、栄養面からも理にかなっていると言えます。

【大みそか】・・・12月31日

大みそかにはおそばを食べる習慣があります。そばは、細く長いことから、「長く元気で生きられるように」という願いをこめて、食べられるようになりました。



【元旦】・・・1月1日

おせち料理の一つ一つは、健康や長寿・家族繁栄などいろいろな意味をもっています。

① **紅白かまぼこ・・・紅白は祝いの色**

半円形の形が「日の出」を表していて、元旦にはなくてはならない料理です。

紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表します。



② **栗きんとん・・・豊かさと勝負運を願って**

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理です。栗は山の幸の代表で、「勝ち栗」と言って、縁起がよいとして尊ばれてきました。



③ **黒豆・・・元気に働けますように**

「まめ」は丈夫・健康を意味する言葉です。「まめに働く」などの語呂合わせからも、おせち料理には欠かせない料理です。



④ **数の子・・・子宝と子孫繁栄を祈る**

数の子はニシンの卵。卵がたくさんあることから子孫繁栄を願って、古くからおせちに使われました。お正月らしい一品です。



【七草がゆ】・・・1月7日

1月7日には「七草がゆ」を食べます。早春の7種類の若菜のパワーをもらって、今年1年の健康を願います。また、お正月に食べすぎて疲れた胃を休め、不足した野菜を取ろうとした昔の人の知恵でもあります。



【鏡開き】・・・1月11日

1月11日には「鏡もち」を下げていただく「鏡開き」を行います。これはお正月が終わったことを意味しています。もちをお汁粉などにして1年の健康を願って、食べます。



