

食育だより



令和7年
12月号

(毎月19日は食育の日)

宇都宮市立石井小学校

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る、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がちですが、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



卵



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がけましょう。



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)



ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



①	キヤベツ 	なす 	はくさい 	ピーマン 	ブロッコリー 	にんじん 	<p>ヒント① おも 重い順に ならべよう！</p>			
②	とうもろこし 	もやし 	きゅうり 	だいこん 	オクラ 	ごぼう 	<p>ヒント② なが 長~い順に ならべよう！</p>			
③	みかん 	メロン 	ブルーベリー 	スイカ 	いちご 	りんご 	ぶどう 	かき 	<p>ヒント③ ちい 小さい順に ならべよう！</p>	
④	ヒト 	キリン 	チーター 	ゾウ 	ライオン 	ナマケモノ 	リクガメ 	ネコ 	<p>ヒント④ あし 足のはやい順 にならべよう！</p>	

こたえ

(キヤベツ なす はくさい ブロッコリー にんじん)
(とうもろこし もやし きゅうり だいこん オクラ ごぼう)
(みかん メロン ブルーベリー スイカ いちご りんご)
(ヒト キリン チーター ゾウ ライオン ナマケモノ)
(リクガメ ネコ)

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。



新年への願いを込めた

お正月の行事食



今年も早いもので、残すところあと1か月となりました。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。

お雑煮



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。

お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒やみりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願つて、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。