



12月号  
宇都宮市立国本中学校

あなたの身体はあなたが食べたものでできている！

冬将軍に勝つ強健な身体を食べ物で！！



湿度が低く静電気におびえる季節がやって来ました。また、インフルエンザや風邪にり患しやすい時期です。衛生管理や生活習慣、食事内容にちょっと気を配り、健やかに生活しましょう。

・うがい、手洗い ・しっかり休養 ・ストレスフリー ・運動  
これらを積極的に実施しましょう。そして食事は・・・

### 【夜食】

脳の重さは身体全体の2%程度ですが、摂取カロリーの20～30%も消費します。なので脳のエネルギー源（ブドウ糖）である糖質制限をしていると、脳がエネルギー欠乏を起こし、みるみる集中力がダウンします。そんな時には、甘いものや、うどん、おにぎりのような炭水化物を食べましょう。

―夜食―



おかゆ



あっさりうどん



おにぎり 1 個

夜食は軽食にしましょう。  
満腹ホルモンが働くと、眠気がきます。胃に負担がかからないあっさりしたものを選びましょう。

### 【身体を温める食べ物】

ざっくり覚えるポイント！

- ・寒い土地でとれる食材
- ・赤系、黒い食材
- ・地中で育った食材

野菜や果物ばかりではなく、鮭やマグロ、サバ、牛肉などもそうです。



風邪の引き始めには、脂質をおさえた消化のよい食事で胃腸をいたわりましょう。また、咳が出るとエネルギーが消耗するので十分なエネルギー補給をしましょう。さらに、熱がある時には水分補給を十分にしつつ、ビタミンCをとりましょう。身体の症状に合わせて食品を選んでください。

# ♪福～よ来い来い 福よ来い♪

どうしてお正月にお節料理を食べるの？



お正月に食べるお祝いの料理で、1つ1つに願いが込められています。

もともとは収穫物の報告や感謝を伝えるために、その土地でとれたものをお供えしていました。しかし食文化が豊かになるにつれ他の土地のご馳走を入れるようになり今の形になりました。

たとえば

- 数の子・・・子孫繁栄
- 紅白かまぼこ・・・赤は魔除け 白は清浄
- 黒豆・・・日焼けするほどマメに働けるように
- 伊達巻・・・知識が増えるように
- 栗きんとん・・・黄金色に輝く財宝
- 海老・・・腰が曲がるまで長生きするように
- れんこん・・・将来の見通しがききますように
- 昆布巻き・・・「よろこんぶ」
- たたきごぼう・・・深く根をはり、繁栄するように
- ぶり・・・成長と共に名前が変わることから、出世するように
- たい・・・めでたい！
- さといも、八つ頭・・・子芋がたくさんなることから、子孫繁栄。
- 紅白なます・・・紅白でとにかくめでたく！



おせち料理は年神様(としがみさま)にお供えし一緒に頂く縁起の良いお料理です。重箱に詰めて重ねるのは“福を重ねる”“おめでたいことが重なる”という意味に繋がると言われています。また五段重の場合、空っぽにする場合がありますが、そこは年神様から授かった福を詰める場所”とか“来年は5段目まで、一杯に詰められますように・・・”という願いが込められているそうです。