12月 食育便り

２０２０年１２月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

早いもので、今年も残すところあと１か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節ですね。年末年始も元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

今年は12月21日 冬至と食べ物

冬至は、１年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ

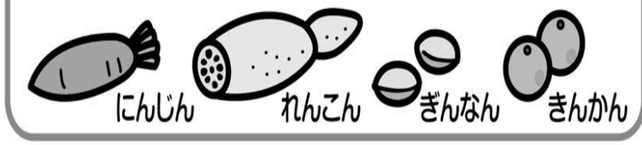
冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき

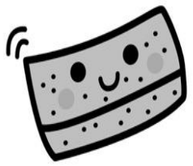
赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



こんにゃく

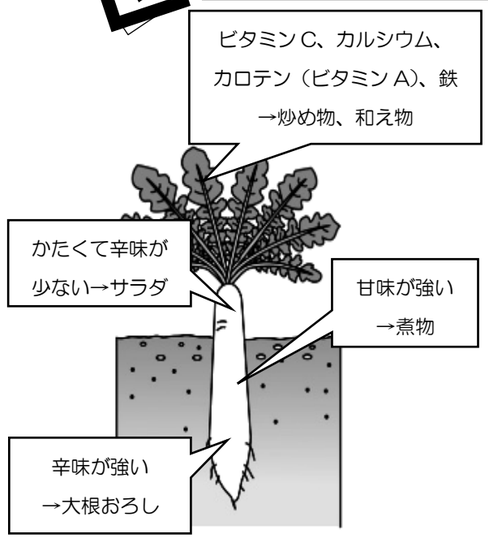


「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

その他、寒天、うんどん（うどんの別名）なども食べられます。１２月２１日（月）の給食では、かぼちゃ、れんこん、にんじん、寒天を使用します。デザートに、ゆずゼリーを提供します。

いとこ煮って？
小豆と野菜を煮た料理を「いとこ煮」といいます。神仏への供え物を煮た行事食が始まりといわれています。かたいものから順に煮ていく料理で、「追い追い煮る」→「甥々（おいおい）」とかけて「いとこ煮」と呼ばれるようになったそうです。各地に伝わる郷土料理で、地域によって具材や作り方は異なります。

旬の食材一口メモ



大根の旬は１１月～２月の間で、最も多く出回っているのは「青首大根」といわれる種類です。品種改良がすすみ、一年を通して手に入れることができますが、寒い時期は甘味がありみずみずしく、春夏に出回るものは辛味が強い傾向があります。

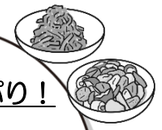
大根の白い部分にはビタミンＣや、消化を助けるジアスターゼ、アミラーゼという酵素が豊富です。葉にはカルシウムやカロテン（ビタミンＡ）が含まれているため、大根は捨てる部分が少ないのも魅力です。また、大根は部位によって味に違いがあります。お好みで使い分けて調理しましょう。

＜冬の生活＞

からだの抵抗力を高めよう！

風邪やインフルエンザなど、私たちが病気にかかりそうになったとき、体は抵抗力を働かせて病気を退治しようとします。病気の時に見られる症状の多くは、体が病気とたたかっていることの表れです。この抵抗力を高める秘訣は、早寝・早起き、規則正しい生活、適度な運動、朝昼夕の食事をきちんととる、気持ちを明るく持つことです。年末年始の休みの期間中もこれらのことに十分気をつけ、また年明けに皆さん元気に会いましょう。

野菜をたっぷり！



旬の野菜には、その時季体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金！

寒さなどのストレスで失われるビタミンＣを積極的にとりましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

食生活で心がけたいこと

味噌汁１杯で医者いらず！

朝食１杯の味噌汁はバランスのとれた食事への近道です。

よくかんで食べる！

消化がよくなるだけでなく、唾液による解毒作用、食べ過ぎ防止、リラックス効果があります。