



# 食育だより



## 大切にしたい伝統的な冬の行事・行事食

クリスマスやお正月を始め、冬は大きな行事が続く季節でもあります。その中でも、日本の伝統的な行事での行事食を紹介したいと思います。

### ★冬至（12月22日）

一年の中で一番日が短い日を「冬至（とうじ）」と言います。厄を払うため、体を温め、無病息災を祈っていました。南瓜を食べたり、香りに邪気を払う力があるとされていた柚子のお風呂に入って過ごします。



### ★正月（1月1日～）

お正月にいただく「おせち料理」は、昔から伝承されてきた行事食で、いろいろな願いがこめられています。

#### おせち料理の意味・願い

田作り…豊作を願う　昆布…喜びをひろめる

黒豆…まめに働き、健康に暮らせるように

栗きんとん…財宝に恵まれるように

れんこん…先の見通しが開ける

えび…腰が曲がるまで長生きするように

かずのこ…子孫繁栄　伊達巻き…知識や教養がつくように

紅白かまぼこ…赤は魔よけ、白は清淨



### ★七草がゆ（1月7日）

春の七草を入れた七草がゆは、1年の健康を願います。

胃を休め、不足しがちな野菜をとるために知恵です。

### ★鏡開き（1月11日）

鏡餅を下げて、お雑煮やお汁粉などに入れていただき、1年の無病息災などを願う行事です。



## 冬の体づくり（風邪に負けないように）

寒くなり、空気が乾燥すると風邪ウイルスが飛びやすいです。

風邪に負けないためには「運動・睡眠・栄養」が基本です。

栄養面ではどのようなことに気を付けたらいいのでしょうか。

#### ・良質なたんぱく質をとろう！

ウイルスの感染や増殖を防ぐ免疫細胞を作ってくれます。

(豚肉・鶏肉・魚・鶏卵・牛乳・豆腐・大豆など)



#### ・ビタミンAをとろう！

鼻やのどの気管の粘膜を丈夫に保ってくれます。

(にんじん・ほうれん草・南瓜・小松菜・ブロッコリーなど)

#### ・ビタミンBをとろう！

身体のだるさや疲労感を回復してくれます。

(ブロッコリー・小松菜・豚肉・卵・しめじなど)

#### ・ビタミンCをとろう！

免疫力を高めてくれます。

(トマト・さつまいも・じゃがいも・いちご・みかんなど)

#### ・身体を温める食べ物を食べよう！

(生姜・ごぼう・れんこん・人参・ねぎ・玉ねぎなど)

## ◎冬の野菜のひみつ

白菜やほうれん草、大根などの冬野菜は寒い環境で凍結しないよう、水分を減らして野菜の細胞内に糖分を蓄えます。

この糖分には野菜の甘みが増すだけでなく、寒い冬に必要な栄養素がたっぷり詰まっているので風邪予防などに効果的です。



令和 7 年 12 月 1 日

冬 第 4 号

むゆうえん

## バランスの良い食事で心も体も健康に

栄養バランスの良い食事を摂ることは健康や活力を維持します。

### ◎バランスの良い食事とはどのようなものでしょうか？

バランスの良い食事の基本は主食・主菜・副菜を揃えることです。

主食は炭水化物を含み体のエネルギー源になります。

主菜はタンパク質を含み体を作るもとになります。

副菜はビタミン・ミネラル・食物繊維を含み体の調子を整えます。

食事に主食・主菜・副菜を取り入れるだけで体に必要な五大栄養素が摂取でき、バランスの取れた食事に近づくことができます。

さらに一日1回牛乳や果物を摂ることでカルシウムやビタミンCが摂取でき、より栄養バランスが整います。

### 主食・主菜・副菜のそろった食事ってどんな食事？



### ◎バランスの良い食事はどんな良いことがあるでしょう？

① 健康維持ができ、免疫力を高める

② 生活習慣病の予防ができる

③ 健康的な体重を維持し、肥満などを防ぐ

④ 食事の時間が規則的になり生活リズムが整う

⑤ 自律神経の乱れを防ぎ精神の安定につながる

好きなものを好きなだけ食べたり、同じ食品ばかり食べてしまうと栄養が偏ってしまいます。健康を維持するために毎日の食事を一度みなおし、主食・主菜・副菜を取り入れる食事を心がけてみましょう。