



# 食育だより



令和4年度  
十四山西部小学校

日本には、四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされていました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものを紹介します。



## 冬至 (12/22ごろ)



**かぼちゃ料理・小豆料理**  
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払ったり、ゆず湯に入って身を清めたりする風習があります。

いとこ煮

## 大晦日 (12/31)



### 年越しそば

そばのように細く長く生きられるよう、長寿を願って食べられています。

## 正月 (1/1~)



### おせち料理

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

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なります。



関東風雑煮



関西風雑煮

 黒豆 …健康	 田作り …豊作
 伊達巻 …学業成就	 えび …長寿



あんもち  
雑煮



あずき雑煮

## 人日の節句 (1/7)



### 七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願います。

## 鏡開き (1/11)



### お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願います。

## 日本の伝統行事を大切にしよう

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っているうえに、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れる機会が少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事なので、家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしましょう。

# 冬至に食べると良い、「ん」が付く食べ物

今年(ことし)は12月22日(木)が冬至(とうじ)です。冬至(とうじ)とは1年(ねんじゅう)中で昼間(ひるま)が最も(もっと)短く、夜(よる)が最も(もっと)長い日(ひ)のことをいいます。この冬至(とうじ)を境(さかい)に、様々な運(さまざま うん)が上昇(じょうしょう)するといわれています。「運(うん)」をよぶために「ん」のつくもの(た)を食べると良い(よ)とされています。どの食材(しょくざい)も栄養価(えいようか)が高く、寒い冬(ふゆ)を乗り切る(の)のに重要(じゅうよう)な食べ物(た)ばかりです。



かぼちゃ(なんきん)



にんじん



ぎんなん



きんかん



れんこん



うどん

「ん」が付く(つく)食材(しょくざい)の中でも、特に「ん」が2つある食べ物(た)は運(うん)をたくさん取り込む(と)「運盛り(うんざか)の野菜(やさい)」といわれています。冬至(とうじ)の日(ひ)には、ご家庭(かてい)でもこれらの食べ物(た)を取り入れて(と)みては(い)かが(で)しょうか。

## 寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬(ふゆ)も元氣(げんき)に過(す)ごすためには、かぜ(かぜ)などを引き起(ひ)こす病原菌(びょうげんきん)をやっつける「抵抗力(たいこうりょく)」を高(たか)めることが大(たい)切(せつ)です。冬休(ふゆやす)みに入(はい)ると、生活リズム(せいかつリズム)がくずれ(くず)がち(ち)です。栄養(えいよう)バラン(ば)ンスの良(よ)い食(しょく)事(じ)をと(と)って、適度(てきど)な運動(うんどう)をし、十分(じゅうぶん)な休養(きゅうよう)と睡眠(すいみん)を心(こころ)がけ(か)ま(ま)しょう。



## 第8回 食事の姿勢

～家族(かぞく)で楽(たの)しむ

和食(わしょく)の時間(じかん)～



みなさん(みなさん)は食(しょく)事(じ)をする(す)とき、ど(ど)のよう(よう)な姿(し)勢(せい)で食(た)べています(います)か? 背(せ)中(なか)が曲(ま)がって(た)いたり、ひじ(ひじ)をついて(た)いたりして(し)て(し)ませんか?

よ(よ)い姿(し)勢(せい)で食(た)べると、背(せ)筋(すじ)が伸(の)びる(の)ため(ため)、お腹(なか)が圧(あ)っぱく(ぱ)され(さ)れず(ず)、消(しょう)化(か)がよ(よ)く(く)な(な)ります(ります)。また(また)、よ(よ)い姿(し)勢(せい)で食(た)べると、左(ひだり)右(みぎ)の歯(は)に均(な)等に(に)力(ちから)が(が)か(か)かる(かる)ため(ため)、歯(は)やあご(あご)へ(へ)の負(おん)担(たん)が少(すく)なく(く)、効(こう)率(りつ)よ(よ)く(く)か(か)む(む)こ(こ)と(と)が(が)で(で)き(き)ます(ます)。よ(よ)く(く)か(か)む(む)こ(こ)と(と)で(で)、肥(ひ)満(まん)の予(よ)防(ぼう)や、脳(のう)の活(かつ)性(せい)化(か)な(な)ど(ど)につ(つ)な(な)が(が)り(り)ます(ます)。悪(わる)い姿(し)勢(せい)は直(なお)して、よ(よ)い姿(し)勢(せい)を心(こころ)がけ(か)ま(ま)しょう。



### よい姿勢をつくるためのポイント

