

きゅうしょくだより

令和4年11月24日 No. 8

唐津市東部学校給食センター

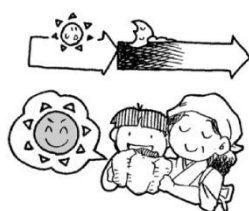
今年も残すところ、あと 1 ヶ月になりました。寒さはこれから一段と厳しくなります。からだを温めてくれる食品や料理を取り入れ、からだの中から温めて寒さを乗り越えましょう。また、寒さで朝起きづらくなってきましたが、朝食にはからだの中を温めてくれる働きがあります。必ず食べるようにしましょう。

大切にしたい伝統的な行事食

日本に古くからある行事と食べ物について紹介します。日本にはたくさんの行事食があります。特に行事が多い冬休みは行事食をいただく機会も多いと思います。みなさんも調べてみましょう。

冬至かぼちゃ

冬至とは 1 年の中で一番夜が長い日(今年は12月22日)のことです。昔の人は、真夏に育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日に栄養価の高いかぼちゃを食べることで病気になるを考え、食べるようになりました。冬至にはかぼちゃを食べること以外にも、かぜをひかないようにゆず湯に入ったり、災いをもたらす鬼が、赤い小豆を怖がるということから、病気になるように小豆がゆを食べたりする地方もあります。



年越しそば

大みそかの夜に食べるそばのことです。そばが細く長くのびることにあやかって、長生きを願うため、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。



おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理です。おめでたい材料が使われています。めでたいの「たい」、よろこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きできるように「えび」、まめ(まじめ)に働けるように「黒豆」、子どもがたくさん生まれて家が栄えるように「数の子」など一つひとつの料理に願いが込められています。



かぜの予防と食生活

気温が下がり、空気が乾燥してくると、かぜやインフルエンザが増えます。かぜは、私たちが一番かかりやすい病気で、「万病のもと」といわれます。風邪のウイルスに負けないためにもバランスのよい食事＋風邪を予防する食べ物＋睡眠＋運動で、日頃からしょうぶな体をつくっておきましょう。



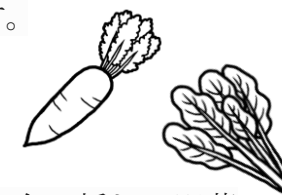
かぜに負けない からだづくりチェック

かぜに負けない生活ができているか、「はい」か「いいえ」で答えましょう。「いいえ」がある人は、「はい」になるように取り組みましょう。



冬野菜を食べよう

冬野菜には、からだを温める作用があるといわれています。暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。



体を温める冬野菜

根菜類やいも類、葉菜類で、土の中や表面で栽培され、冬に採れる野菜

例) ごぼう・だいこん・さつまいも・小松菜・ほうれん草(冬採れ) など

体を温める冬野菜の特徴

- ✓たんぱく質がエネルギーになるのを助けるミネラルを豊富に含む。
- ✓繊維質の野菜が多く、便秘解消にもつながる。
- ✓抵抗力を高めるビタミンCや血行を良くするビタミンEが豊富に含まれている。

