# 12月 裕度だより



れいわ ねんど がつごう 令和7年度 12月号 さ が し りつか すがきたしょうがっこう

## 寒ざに負けず、冬を浸気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手 あら おっくう かぜ いちょうえん かんせんしょう ふせ を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、つか ていねい てあら かんじん しょくじ すいみん せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかり ていこうりょく たか かぜ じょうぶ からだ とって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



#### 風邪子防に

#### とりたい栄養素と食べ物。

#### 丈夫な体をつくる



















**~** 

#### もうすぐ冬休み!



を至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、なるが長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、このではかいたいよう。すが、大陽の力が最も弱くなる日とされ、このではかいたいよう。すが、おいまが向いてくると考えられていたこは、またがら、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「蓮」を呼び込もう!

なんきん にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどん (かぼちゃ) m (うどん)













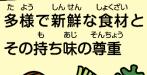


## 伝統的な食文

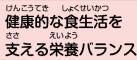
すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれまがにく つた りょうり はってん がいこくしたかんこうきゃく にほんどく じ りょうり はってん がいこくじんかんこうきゃく にん きれて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。 いっぽう つん きょうどりょうり ぎょうじりょく でんとうてき しょくぶんか まいき こく スタート とり でんとうてき しょくぶんか なってん ア

しつぼう つんか ちいき つた きょうどりょうり ぎょうじしょく でんとうてき しょくぶんか つしゅ 一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつ はいけい ねん わしょく にほんじん でんとうてき しょくぶんか おり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」 りょうり わしょく しぜん そんちょう にほんじん がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人のせいしん たいげん しょく かん しゃかいてきかんしゅう いか とくちょう ま せいしん たいげん しょく かん しゃかいてきかんしゅう い か こくしょう の 精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

### 和食」の特徴









#### 自然の美しさや季節 ひょうげん の移ろいの表現



### 正月などの年中行事 との密接な関わり



#### 和食」 に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅 はっこう ちょうみりょう にしたり、発酵させて調味料にし かたち か もち たりと、形を変えて用いられます。

昆布やかつお節、煮干し、ほしし いたけなどの食材から「うま味」 わしょく を引き出したもので、和食の味の きほん 基本です。「うま味」は日本人が はっけん にほんどくじ みかく かいがい 発見した日本独自の味覚で、海外 っょっぱん でも「UMAMI」と呼ばれます。



びせいぶつ ちから 微生物の力を利用して、独特な風 み み つく だ はっこうちょうみ 味やうま味を作り出した発酵調味 わしょく psi かずかず わしょく か 料の数々も、和食には欠かせません。

#### 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

ただ 食器を正しく並べま



「いただきます」「ごちそう こころ

さま」を心を込めて言いま



お箸を正しく使いま

しょう



つた ち いき きょう ど りょう り 地域に伝わる郷土料理 ぎょう じ しょく あじ

や行事食を味わってみ

ましょう

