

# 食育だより



令和2年  
12月号

(町のHPに食育ひろばができ、レシピが見やすくなりました★)

鋸南町給食センター

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。年末年始には行事がたくさんありますので、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、夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。



## 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、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



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

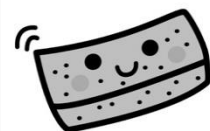


なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといふ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。

### 旬の食材(はくさい)

はくさいは、ラグビーボールのような形をしていますね。はじめは、葉が1枚ずつ開いていきますが、外側の葉が大きくなったころ、中心の葉が立ち始め、その後新しく出る葉が内側に曲がって覆いかぶさるようにして球のようになっていきます。これは、葉の表と裏で伸びる速さが違うからだそうです。はくさいは、いろいろな料理に使われますね。水分の多い野菜ですが、ビタミンCも多く、風邪予防に役立ちます。また、食物せんいも多いので、便秘の予防にもなります。

(味わいカードから)いすみ市産タコと熊本県産黒毛和牛を食べた感想  
※小学校で学年ごとに実施しているものを紹介します。

#### 【いすみ市産タコ飯を食べた感想】

- とれたばしょがちばとはじめてしりました。にが手だけど食べてみたら、こんなあじなんだなと思いました。ちばのたこが食べられてよかったです。しょっかんがちょっとかたかったです。 **【2年生】**
- たこめしを食べたのが初めてで、おいしかったです。たこの食感、お肉に近くて食べやすかったです。ごはんに少しおこげもあっておいしかったです。たこのサイズも大きくてうれしかったです。 **【5年生】**
- 一口食べたらすぐにたこの味がしました。食べる前は味がうすいんじゃないかなと思っていましたが、食べてみると予想以上に味がしっかりしておいしかったです。たこはふだんあまり食べませんが、ふだんも食べたくくなりました。 **【5年生】**

#### 【黒毛和牛の焼き肉を食べた感想】

- きょうのにくはソースがたっぷりはいって、やわらかいおにくでした。 **【1年生】**
- あじがしみておいしくて、いちばんおいしかったです。 **【1年生】**
- 黒毛和牛は、お肉が意外にやわらかくて味もおいしいし、脂っぽさがあったけど、ご飯がすすんできおおいかったです。 **【5年生】**
- とてもおいしかったです。お肉もすじもやわらかかったです。少しすじが苦手だったので、やわらかくてかみやすかったです。味もよくて、ご飯が進みました。 **【5年生】**



## もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を  
決まった時間に食べよう



早寝・早起きをして、  
朝ごはんを必ず食べよう



おやつは時間と  
量を決めて  
食べよう



食べ過ぎないよ  
う、ゆっくりよく  
かんで食べよう

かむ かむ



冬野菜をたっぷり食べよう

