



食育だより

&ふゆやすみ号

令和6年12月
甲斐市立竜王西小学校

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

いよいよ今年も最後の月になりました。冬は、コロナウイルス、インフルエンザやノロウイルスなどが流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲を、のほすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上ですりこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう 朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。	いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。
おやつを食べるときは、時間と量を考えよう グダグダ食べると、むし歯や肥満の原因になります。	地域や家庭に伝わる食文化を知ろう 年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



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や、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。



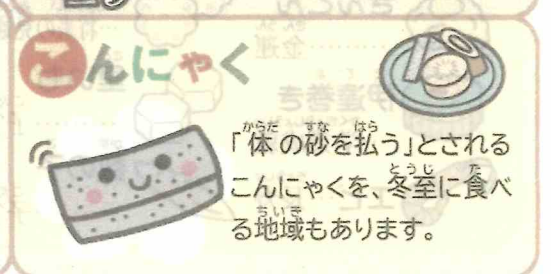
かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。



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、かぼちゃのいこ煮などを食べる風習があります。



「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれる伝説もあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



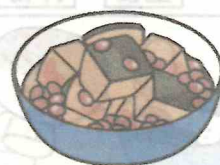
こんにやく 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

ご存じですか？ 年末年始の行事食



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きました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/21頃).....



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う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日 (12/31).....

年越しそば

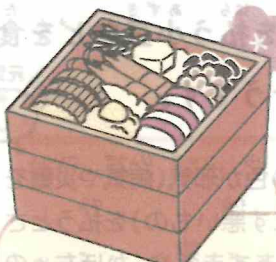
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (諸説あり)

正月 (1/1~).....



おせち料理

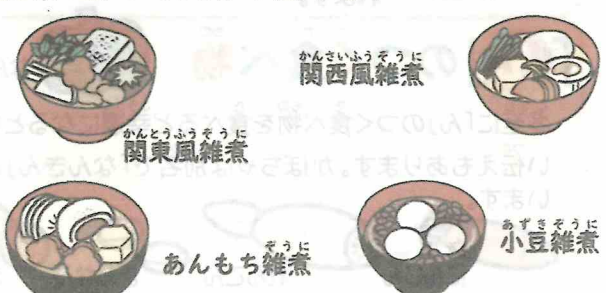
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



- 黒豆...健康
- きんとん...金運
- 伊達巻...学業成就
- エビ...長寿
- 田作り...豊作
- れんこん...将来の見通し
- 里いも...子宝
- 数の子...子宝

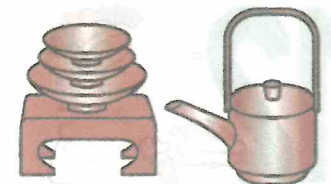
お雑煮

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る。



お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。

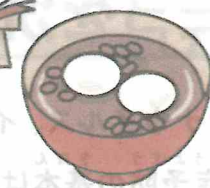


鏡開き (1/11).....



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年の幸せを願う。

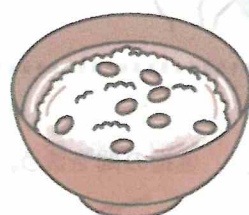


人日の節句 (1/7).....



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

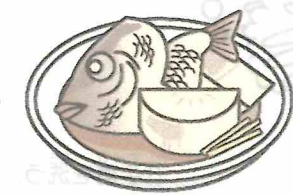


小正月 (1/15).....

小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月 (1/20).....



歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。