



食育だより



2025 年



いよいよ師走。今年も残るところあとわずかになりました。
子どもたちにとって、この1年はどのような1年になったのでしょうか。
年末年始はクリスマスやお正月など、楽しみな行事が盛りだくさんです。
行事を楽しむためにも体調管理はしっかりと行い、元気に新しい年を迎えましょう！



冬は植物が枯れ、動物は冬眠してしまうため、食料が手に入りにくくなります。太陽の光は弱く、寒さはますます厳しくなります。人々は、冬になると生活の不安を感じていました。そのため、冬至は無病息災を祈り作物が豊かに実ることを願う日になりました。

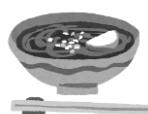
なぜ南瓜を食べるのか？



冬至にかぼちゃを食べると長生きするといわれます。かぼちゃの旬は夏から初秋ですが、切らなければ冬まで保存することができます。『冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない』と言われるように、栄養豊富なかぼちゃを食べて、寒い冬を元気に過ごそうという生活の知恵なのです。



年越しそばの意味



年越しそばの起源には諸説ありますが、そのうちのひとつが江戸時代の中期に食べられていた「三十日（みそか）そば」です。商人の家では月の末日にそばを食べる習慣があり、三十日そばと呼ばれていました。その習慣が年末だけ残り、年越しそばの起源となったと言われます。

そばの麺は「細くて長い」のが特徴のひとつ。そばの麺のように長く元気に過ごせるようにと、長寿や延命の願いが込められているという説が広く知られています。そばは強い風雨に当たっても、日に当たれば元気に育つ丈夫な作物に由来して、健康を願って食べていた説もあります。



材料 (1人分)

- ・ 食べるいりこ 50g
- ・ 水 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ いりごま（白） 大さじ2

魚とごまと一緒に食べるとカルシウムの吸収率が上がります。



作り方

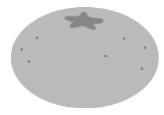
- ① いりこを乾煎りする。
- ② フライパンに水、砂糖、醤油を混ぜて入れ火にかける。煮立ってきたら、いりこを入れてからめる。
- ③ 最後にごまを振って完成。

旬の食材【白菜】



精進料理では、特に食べたい食材を「養生三宝」と呼びます。白菜は、大根・豆腐に並び冬の健康維持に欠かせない食材として、養生三宝のひとつに数えられる野菜です。

旬の食材【みかん】



夏と比べて水分補給を忘れがちな季節になりましたが、普通に生活していても体内の水分は失われていきます。みかんには、からだの調子を整えるビタミンやミネラルだけでなく、水分も多く含まれています。

風邪予防にはビタミンAとビタミンC

風邪は万病の元と言われます。風邪予防にはビタミンAとビタミンCの摂取が大切です！

ビタミンAはウイルスの進入を防ぐ

緑黄色野菜をしっかり食べよう！

油と一緒に食べて、効率よく吸収！

ビタミンCでウイルスに対する抵抗力を高める

果物（イチゴ・柿・柑橘類など）

野菜（ブロッコリー・菜の花など）

いも類（ジャガイモ・サツマイモなど）

12月の薬膳料理



マスの鍋照り焼き
白菜としめじのごまよごし
ごはん
さつま芋と玉葱のみぞ汁
みかん

