

食育だより12月



練馬区立豊玉第二中学校

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないのでしょうか？寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まりましょう。

今年は冬休みに入るのが早く、新学期の始まりもゆっくりです。冬休み中も体調に気をつけ、大晦日や新年の行事を家族や親戚と過ごす機会も増えると思います。家庭の味や季節の料理・地域の味などにふれる良い機会でもあります。ぜひ、ご家庭で食べ物について話題にさせていただけると嬉しいです。

12月21日(水)は冬至です

冬至の日には、かぼちゃを食べてゆず湯に入るという古くからの習慣があります。昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは夏に採れますが、保存が利くので、「元気に過ごせますように」との願いを込めて、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べていました。かぼちゃには「カロテン」がたっぷり含まれています。

カロテンは体の中でビタミンAになり、皮膚の粘膜を強くしてくれるので、風邪の予防に役に立ちます。ビタミンEや葉酸も多く、ビタミンCや食物繊維も多く含まれているので、冬の健康を守るのにとっても強い味方になってくれる野菜です。



冬至に“運盛り”どうぞでしょう!

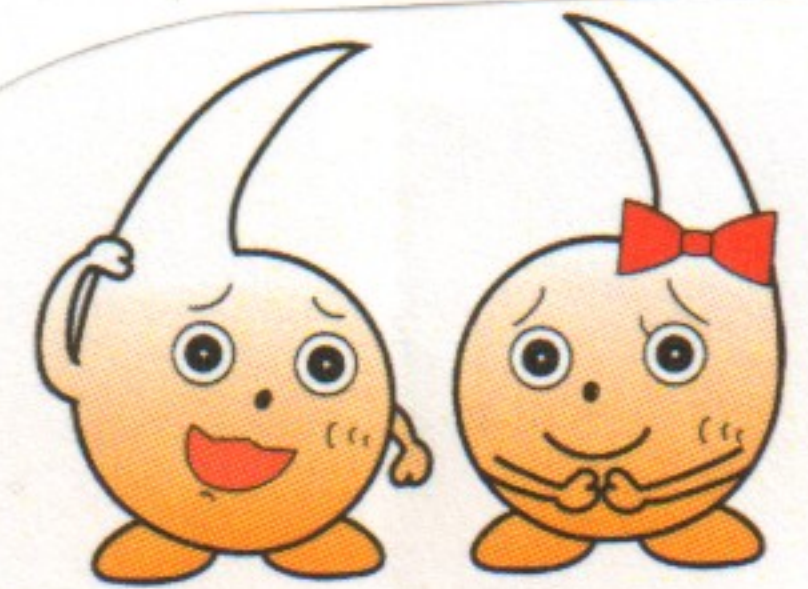
冬至の料理では「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう1つ「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。さらに言葉の中に2つ「ん」がある7つの食べ物は、とくに運を呼び込むといわれています。

“運盛り” ラッキー7品目	にんじん 	れんこん 	なんきん <small>(かぼちゃの別名)</small>
	ぎんなん 	きんかん 	かんてん

なぜ「ん」かという、「ん」はイロハ順でも最後のひらがなの字なので、冬至を最後に日が長くなることにかけてそうです。この7つの食べ物にはカロテン、ビタミンC、食物繊維、エネルギーのもと炭水化物があり、栄養面からも理にかなっていると言えます。

ビタミンACEで冬を元気に

かぜ予防には体の抵抗力を高めることが大切。食事ではビタミンを多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。



ビタミンA
(皮ふの粘膜を強くする)
 冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。

ビタミンC
(丈夫な体づくりに役立つ)
 果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。

ビタミンE
(血行をよくする)
 ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。

**食事前の手洗い、そして
疲れをためないための
十分なすいみんも大切!**