

# 食育だより

令和元年度12月



今年は12月22日



冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。

2019年も残りわずかとなりました。これから、冬至やクリスマス、大みそかなどのさまざまな行事があるので、行事食を食べて食文化を楽しむためにも、体調をととのえてすごしましょう。

## 冬至にまつわる食べ物

### かぜをひいたら

**栄養 + 保温 + 安静**

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などのかぜの症状が出たら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静にすごすことで早めに治せます。



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。

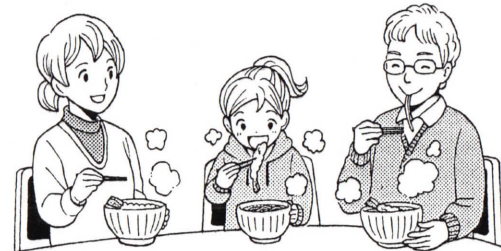


んがつく食べ物

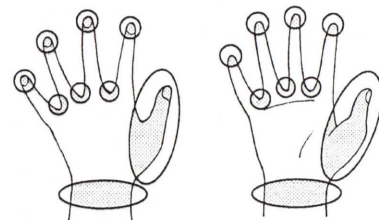
冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといえます。

### 大みそかの行事食 年越しそば

大みそかの夜にそばを食べる風習があります。その由来は、寿命が細く長くありますようにと願って食べるという説や、金細工師が散った金粉を集めるのにそば粉を使ったことから、新年の金運を願って食べるという説もあります。

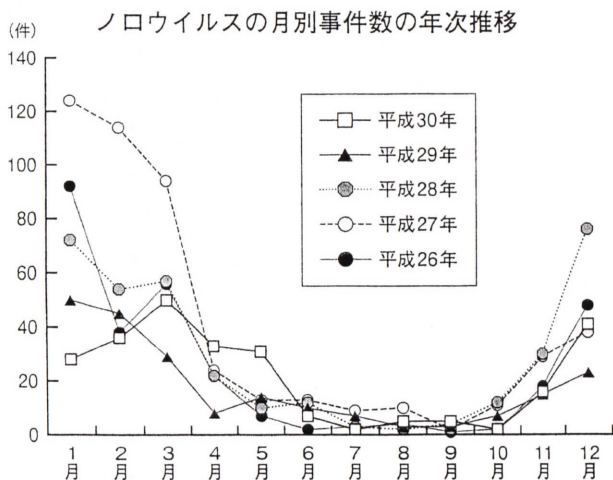


### 洗い残しが多いのは？



手洗いで洗い残しが多いのは、爪の間や指の間、親指、手首です。洗い残がないように石けんを泡立てて、手全体に石けんがいきわたるようにします。

### Data に見る食育 ▶▶▶ 冬に多く発生する食中毒は？



年間の食中毒の患者数の約半数は、ノロウイルスによるものです。ノロウイルス食中毒は、11月から増加し始め、12月から1月が発生のピークになる傾向があります。予防のために、調理・食事の前・トイレの後は、石けんでしっかり手を洗い、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱(中心部が85℃以上90秒以上)することが必要です。

出典：厚生労働省「食中毒発生状況」より作成

### 保護者のみなさまへ

もうすぐ冬休みが始まります。子どもたちが夜ふかしや朝寝坊をして生活習慣が乱れてしまわないように、家族で起床時間や就寝時間の目標を立ててみるのはいかがでしょうか。また、年末年始は、家族や親戚で集まる機会が増えるかもしれません。みんなで楽しく食卓を囲むことは、心の安定につながるといわれています。

