



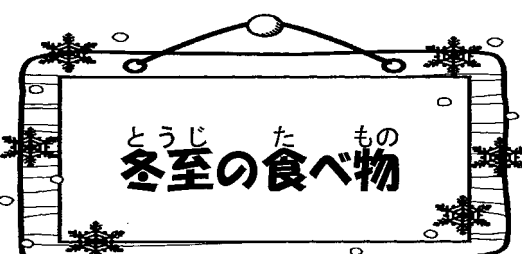
食育だより

とうじ
冬至

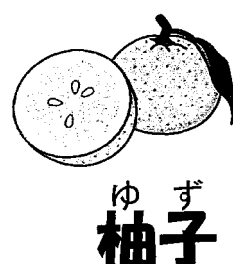
がつ にち とうじ
12月21日(土)は冬至です

いちねんかん ひ みじか ひ
一年間のうちでもっとも日が短い日です。

この日を境に日照時間が延びることから
陰から陽へと向かう折り返し地点とされ
「一陽来復」の日、幸運へ進む日と言われています



むかし ひと とうじ たいよう ちから よわ ひ
昔の人は冬至は太陽の力が弱くなる日とされ、
し ちか ひ かんが 死に近い日と考えられていたので、無病息災を
ねが びょうき つよ じゅみょう なが 願い病気に強く、寿命が長い「柚子」をお風呂に
い からだ あたた ふうしゅう 入れて体を温める風習がありました。



ゆ ず
柚子

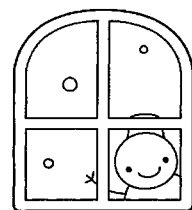
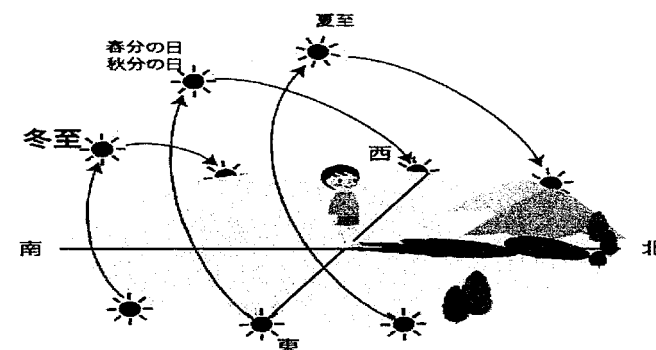


あ ず き
小豆

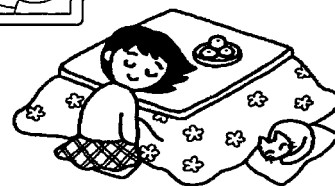


あずき あかいろ じゃき はら
小豆の赤色が邪気を払うとされ、
むかし ひと とうじ あさ あずきかゆ
昔の人は冬至の朝に小豆粥を
食べていました。

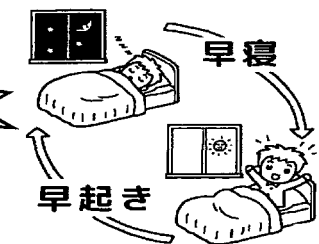
それがいつしか小豆粥に南瓜を
い れたり、お餅を入れたりして
食べるようになって、「冬至南瓜」
という南瓜と小豆の煮物料理が一般的
になりました。



ふゆやす かた
冬休みの過ごし方



必見!



きそくただ せいかつ こころ
規則正しい生活を心がける

よふ ぐあし をしたり、あき ぐあし おきたり
年末、年始を挟んで不規則に
なりがちですが、規則正しい生活を
することにより、大腸の働きも良くなり
免疫力がアップします

ゲームは時間を決めて

長い時間ゲームに夢中になって
しまいがちですが、目に悪影響を
あたえるだけではなく、ゲーム依存症
という脳の病気になってしまうケースも
あります。時間を決めてゲームをしましょう



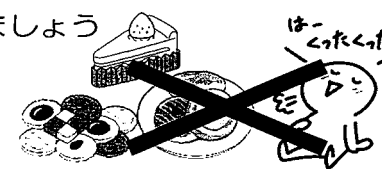
てきど うんどう こころ
適度な運動を心がける

運動をすることで体温が上がり、
風邪予防になります

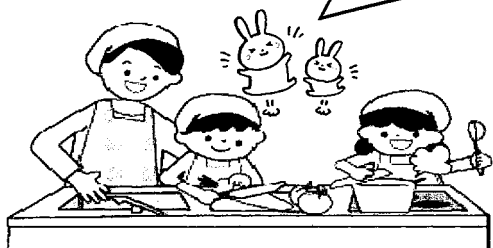


かんしよく た
間食を食べすぎない

冬は寒くて家にこもりがちです
ついつい、おやつをたくさん食べて
夕飯があまり食べられなくなると
食生活が乱れてしまいます
おやつはみかんなどの果物や
おにぎりを食べて夕飯をきちんと
食べましょう



いえ ひと てつだ
家の人の手伝いをしましょう
おうちの人も喜んでくれるよ♡



とうじ ななくさ
冬至の七種ってなんだ？



はる ななくさ し ひと おお
春の七草は知っている人が多いですが、
とうじ ななくさ し ひと すく
冬至の七種を知っている人は少ないですね..

なんきん かんぼちや
「南京(なんきん) = 南瓜」
れんこん
「蓮根(れんこん)」
にんじん
「人参(にんじん)」
ぎんなん
「银杏(ぎんなん)」
きんかん
「金柑(きんかん)」
かんてん
「寒天(かんてん)」

ビタミンや
食物繊維が豊富!
冬の体調管理に
ピッタリな食材ですね!



「うどん(うどん)」
全て「ん」が2つ付いてますね!
縁起を担いで運を呼びこむという意味で
食べられるようになったのですね!



なんきん
(かぼちゃ)



れんこん



にんじん



ぎんなん



きんかん



かんてん



うどん
(うどん)

がつ ひ こんだて
12月おすすめ献立

がつ ひ きん
12月20日(金)

「わかめごはん・鮭の味噌バター焼き・
冬至かぼちゃ・豆腐と根菜のすまし汁」

21日が冬至なので「冬至南瓜」です
給食では揚げた南瓜に小倉あんをかけています
主菜の「鮭の味噌バター焼き」は鮭に味噌バター

のタレをかけて焼いたものです



作り方

- ① 鮭に下味つける(酒と食塩)
- ② 味噌タレをつくる
(バターをレンジで溶かして調味料を合わせる)
- ③ 鮭に味噌タレかけて焼く

