



食育だより

大阪府立八尾支援学校

今年も残すところあとわずかとなりました。

12月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯のお風呂にはいると健康に過ごせるといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたい食べ物です。



心身ともに、健康に年末・年始を迎えていただきたいと思います。

♪ 冬至に **ん** のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります ♪



冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

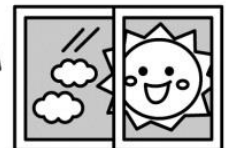
もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。つつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



早寝



早起き



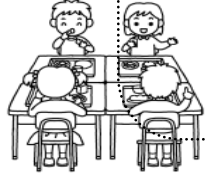
朝ごはん



体重の増え過ぎに気をつけて！

毎月19日は
食育の日

12月19日、愛知県の
郷土料理の「きしめん」を
実施しました。寒い季節の
めん料理はとても
好評でした。



愛知県の郷土料理の紹介

献立名

- ・きしめん
- ・さつまいもてんぷら
- ・野菜とわかめの

あえもの

- ・りんごゼリー
- ・牛乳



今月は一年の締めくくりである「大みそか」と一年の始まりである「お正月」の食べ物について紹介します。

12月31日 大みそか 「年越しそば」

そばのように細く長く
生きられるように。



切れやすい「そば」のように、
今年の大変だったことやイヤ
なことを、きっぱり切り捨て
て、新しい年をよい年にしまし
よう。という意味があります。

1月1日 お正月

1月はゆっくりとなごみ、
仲睦まじく過ごす月（睦月）
といわれています。

新年を迎えられた喜びを
分かち合い、新たな気持ちで
一年をスタートする月です。



「お雑煮」

平安時代初期に、餅・人参、大根な
どを神棚に供えた後、これらの食材
を食べるようになったのが「お雑煮」
の始まりです。各地方によって使わ
れる食材も違います。餅の形も関東
では切り餅、関西では丸餅が多く使
われ、味付けも白みそやすまし仕立
てなど様々なお雑煮があります。

「おせち料理」

黒豆・・・まめ（健康）で暮らせるように。 れんこん・・・先の見通し(将来)がよくなるように。
数の子・・・卵の数が多いことから子孫繁栄。 昆布・・・よろこぶの語呂合わせ。
里芋・・・子芋が多くできることから子宝に恵まれるように。
田作り(ごまめ)・・・お米や野菜がたくさんできて、豊作になるように。
栗きんとん・・・見た目の色合いが豪華で金色に見えることから、財をなすように。
くわい・・・大きな芽がでることからめでたい、芽が出て出世しますように。
えび・・・腰が曲がる年齢まで元気で長生きして暮らせるように。