

12月 食育便り

令和4年12月2日

文京区第六中学校

栄養士 今井恵里菜

令和4年も残りわずかとなりました。冬の行事は冬至や大晦日、お正月など盛りだくさんです。行事食を食べて食文化を楽しむためにも、体調を整えて過ごしてください。

今年12月23日

冬至は、1年の中で日の出ている時間が最も短く、夜が最も長い日です。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向へ向いてくるという意味があります。



冬至にまつわる食べ物

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないなどの言い伝えがあります。かぼちゃには風邪を予防するビタミンAが多く含まれています。また、本来の旬は夏ですが、保存性がよく、冬までとっておくことができました。そのため、昔から冬を乗り切るために食べられています。

ゆず



冬至にゆずを浮かべたゆず湯に入り、邪気を払う風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、風邪をひかないとも言われています。

最近は傷の付いてしまったゆずが、ゆず湯用に低価格で売られていますので、御家庭のお風呂に浮かべてみてはいかがでしょうか。

『ん』がつく食べ物

冬至に「ん」が付く食べ物を食べると運に恵まれると言われていました。そのため、「運盛り」という風習が生まれました。特に、「ん」がふたつ付く食べ物は運をあげる力が大きいとされました。にんじん、きんかん、れんこん、うんどん（うどん）、ぎんなん、寒天。かぼちゃはナンキンとも呼ばれます。これら7つの食べ物を「冬至の七種」といいます。他にも「ん」がつく食べ物はたくさんあります。生活の中で探してみると面白いかもしれませんね。

冬休みの食生活について



「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。

また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていいただければと思います。



特にお雑煮は地域や家庭により、出汁や具、調味料の組み合わせ、どんなお餅を使うかも異なります。

例えば関東は焼いた角餅・醤油味・具は鶏肉と小松菜、かまぼこなどが主ですが、関西では焼かない丸餅・白みそ仕立て・具は人参や大根、里芋などです。