

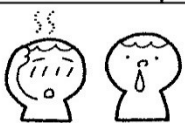
12月

食育だより

岩国市立灘小学校
令和7年12月19日
(毎月19日は食育の日!)

2学期も残すところあと少しとなりました。冬休みは、クリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんあります。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを過ごしましょう。

寒さに負けない冬休みの生活



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



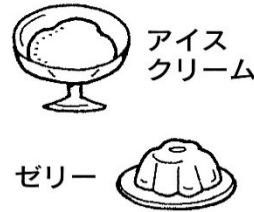
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

ふゆ ぎょうじしよく しょうかい 冬の行事食の紹介

とうじ 冬至

今年の冬至は、12月22日（月）です。冬至は、1年間の中で1番昼が短く、夜が長い日です。この日に、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。

12月22日（月）の給食は、「かぼちゃひき肉フライ」です。かぼちゃを食べて風邪に負けない丈夫な体を作しましょう。



としこ 年越しそば

大晦日の夜にそばを食べる風習があります。そばは、細く長いため、そばのように寿命が延びることを祈願して、縁起をかついで食べられるようになったと言われています。



りょうり おせち料理

日本では、昔からお正月に「おせち」を食べる風習があります。おせち料理には、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備したり、食べたりするのも楽しいですね。

おせち料理に込められた願いを一部ご紹介します。



こぶまき

「こぶ」と「よろこぶ」をかけて、幸せを願って食べます。



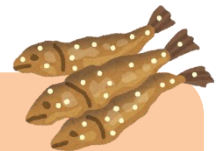
えび

長いひげや、こしが曲がった様子から長寿を願っています。



たつく 田作り

1年間の豊作を願っています。



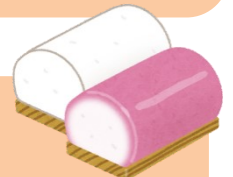
だてまき 伊達巻

本の巻物に形が似ているので、「知識が増えて勉強もたくさんできるように」という願いが込められています。



こうはく 紅白かまぼこ

赤は魔除け、白は神聖の意味があります。



かず 数の子

数の子には、とても多くの卵があるので、子孫繁栄の願いが込められています。



きん 栗きんとん

きんとんは、漢字で「金団」と書き、金の集まったもの、財宝という意味です。黄金色の見た目からも金運上昇の願いが込められています。

