

# 食育だより



平成29年 秋号

苫小牧市こども育成課  
幼児保育係栄養士発行

今年も早いもので残すところ1ヶ月余りとなりました。  
クリスマスに大晦日、お正月と行事がたくさんありますね。  
インフルエンザの流行も耳にする季節となりますが、風邪に負けない元気な身体をつくりましょう。

## ————— 風邪に負けないために！！ —————

手洗い、うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。  
12月は食生活や生活リズムが乱れやすくなりますので、普段の食事に気を配りましょう。また、寒くなると体力も低下し、栄養不足になると風邪もひきやすくなります。しっかり食べて、ぐっすり眠って、たくさん遊びましょう。

### タンパク質を摂りましょう

血や筋肉をつくり、脂肪を燃えやすくして身体を温めます。  
お鍋やシチューで魚や肉、豆腐などしっかりと食べましょう。



### 脂肪を摂りましょう

脂肪は体温を維持するのに必要です。  
炒め物や揚げ物等に使用しますが、カロリーが高いため適量を摂るように気をつけましょう。



### ビタミンAを摂りましょう

喉の粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。  
冬野菜の人参、ほうれん草、春菊などの緑黄色野菜を食べましょう。



### ビタミンCを摂りましょう

寒さに負けない抵抗力がつきます。  
冬の果物みかんなどを食後のデザートやおやつに食べましょう。



はやね、はやおき、あさごはんは生活リズムの基本です。



はやね



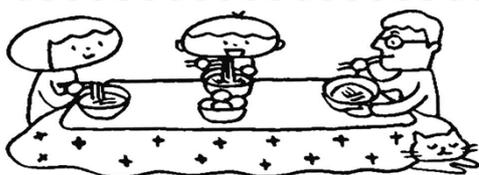
はやおき



あさごはん

裏面もご覧ください。

# ～ 年末年始の日本の食事 ～



## 年越しそば

家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。  
また新しい年も細く長く過ごしその年の災いをすべて断ち切るという意味もあると言われていました。



## お雑煮

1年を祈りお正月に食べる伝統的な日本料理です。沖縄を除く日本各地でお雑煮を食べる風習があります。餅の形、味付け、具の種類も地方や家族ごとに千差万別です。



12月～1月に各園でもちつきがあります。  
楽しみですね



おせち料理は、家族そろって一年を健康に過ごせたことを祝って、神様にお供える料理のことでした。一品一品に願いや意味が込められています。

地方のおせち料理はまだそのなごりが根強く、その土地でとれた作物を皆で食べる風習が今でも残っています。



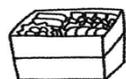
『黒豆』 毎日をまめで元気に過ごすことを願うもの。



『昆布巻』 よろこぶの語呂合わせ。毎日の健康を願うもの。



『田作り』 田植えの肥料に乾燥のいわしが使われていました。田作りと言う名前は田を作るという由来があります。その畑が豊作だったことから豊作を祈願するもの。



『レンコン』 先々の見通しが良くなるように願うもの。

『エビ』 背が曲がるまで元気で長生きできるように願うもの。

『かまぼこ』 かまぼこの半円状は、初日の出に形に似ていることから用いられ、紅は魔除け白は清浄神聖を表わし紅白で縁起が良いもの。

『数の子』 数の子はニシンの卵です。卵の数が多いことから子孫繁栄を願うもの。

『栗きんとん』 きんとんは漢字で金団と書きます。その漢字の通り金の団子つまり金銀財宝を願うもの。

おせち料理には由来のある食べ物がまだ数多くあります。

皆さんの家のおせちは何を食べますか？

今年のお正月はゆっくりと食事を楽しみながら、我が家のおせちをお子さんに伝えてあげてください。

