



川口市立領家小学校
令和 2年 11月 24日 (火)



今年も残すところわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？
年の暮れの12月は「師走」ともいいます。師（僧・先生）も走り回るほど何かと忙しいという意味です。これから、冬休みを控え、クリスマス、大晦日、そして1月は、お正月と楽しい行事が続きます。風邪などで体調を崩すことがないように、朝・昼・夕の3食を規則正しく取りましょう。



おせち料理の由来紹介！



「おせち」という言葉はもともと「お節句」が変化したもので、いわゆる五節句(七草の節句・桃の節句・端午の節句・七夕の節句・重陽の節句)に神前にささげる節句料理の総称だったものです。1年で一番大切なお正月料理だけに「お節」という言葉が残ったと言われています。お正月におせち料理を食べるのは、正月の三日間女性が休養できるようにとされていますが、本来は神様を迎えている間は、物音を立てたり、騒がしくせず、台所で煮炊きすることを慎むという所から来ています。

○くろまめ



まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるようにとの願いが込められています。

○数の子

数の子とは、ニシンの魚卵です。数の子には、子がたくさん生まれ、代々栄えますようにと言う願いがあります。

○田作り



昔は稲を植える時に田んぼにこいわしを細かく刻み灰に混ぜて肥料にしました。今年もいいお米がとれますようにとの願いが込められて、田作りと呼ばれています。

○昆布

「養老昆布」と書き「よろこぶ」と読ませ、不老長寿とお祝の縁起物とされています。



○えび料理

ゆでたり焼いたりすると、えびの背が丸くなることから、腰が曲がるまで長生きできますようにとの願いが込められています。

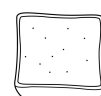


炭水化物・脂質

冬は夏よりも、体を温めるためのエネルギーが必要です。エネルギーのもとになる炭水化物や脂質を取りましょう。ただし、とりすぎないように心掛けましょう。



ごはん



パン



めん



いも類

など

ビタミンA

菌やウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスや病原菌の侵入を防いでくれます。



レバー



うなぎ



大根



かぼちゃ
など

たんぱく質

魚・肉・卵・大豆は血や肉をつくるたんぱく質をたくさん含みます。寒さでうばわれた体力の回復にも役立ちます。



肉



魚



卵



牛乳 など

ビタミンC

ストレスや病院に抵抗する力を高めます。また、体の疲れを取る働きがあります。ビタミンCは体に備えておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。



ブロッコリー



キウイ



みかん



いちご など

今年の冬至は12月21日です！



2020年は12月21日が冬至になります。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むと愛でられます。かぼちゃは、別名を「なんきん」といい、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん(うどん)とともに「冬至の七種」とされ、この「運盛り」の“強力アイテム”にもなっています。



冬にとりたい栄養素は？

