



食育だより



令和4年12月16日発行
徳島県立ひのみね支援学校

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さも本番となり、インフルエンザや嘔吐・下痢の流行る時期です。年末年始を元気に過ごせるように普段の食事にも気を配りながら風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。



お正月特集

おせちクイズ



お正月には、おせち料理という普段と違う特別な料理を食べてお祝います。おせち料理にはどんな意味が込められているか考えてみましょう。

次のクイズを解いてみてください。わかるかな？（・と・を線で結んでみよう）

黄金色をしているので、お金が増えますように

よろこぶことがたくさんありますように

まめに（健康に）過ごせますように

形が巻物に似ているので、知識が増えますように

えびのように腰が曲がるようになるくらい、元気に長生できますように



冬至



今年も12月22日(木)に冬至を迎えます。冬至は1年で最も昼が短い日です。日本では、昔から冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。

「運もり」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物は食べると縁起がよいとされています。特に名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むとして言われています。かぼちゃは別名「なんきん」といい、カロテン(ビタミンA)が多く含まれており、風邪をひかないと言われてます。

冬至にゆず湯に入るのは、「冬至」を「湯治(お湯に入って病気を治すこと)」にかけた意味があるそうです。ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めるため、風邪を防ぎ、皮膚を強くする効果があると言われています。

