



# 食育だより



秋から冬へと季節変わりし、北風が吹くと冬の訪れを感じる季節になりましたね。  
季節の変わり目は風邪がはやります。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も乱れやすくなります。  
普段の食事に気を配りながら風邪に負けない体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



## 家族で食事を楽しむ 機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族と共に食事ができるよい機会です。  
家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話をしながら食事をするのは、協調性や社会性を育て、しつけの場であり、生活習慣病や偏食予防にもつながります。

子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみましょう。  
また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。  
ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。

### 「こ食」とは？

- 孤食…一人で食べる
- 個食…家族がそれぞれ違うものを食べる
- 固食…自分の好きな物だけ食べる など



## 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



### 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

**免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

**体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



### 今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



### 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、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伝えられています。

