

# 12月二戸食だより



二戸市学校給食センター  
給食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、  
毎月25日は「二戸食の日」です～



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。今年はインフルエンザ予防のほかに、新型コロナウイルス予防も必要となり、いつも以上に体調管理が重要となっています。冬休み、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがい、そしてバランスのよい栄養と十分な休養を心がけましょう。

今月は21日に冬至があります。食と健康が関連した風習について特集しましたので、ぜひご家庭でも冬至について話題にしてみてください。

今年12月21日  
冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日、境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき** 赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物** 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

**こんにやく** 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

## 冬休み、食事とおやつを見直そう!

おうちで食事・おやつを食べる機会が増える冬休み。クリスマスや年末年始でいつもより脂っこいものや塩分の多いものを食べすぎたり、不規則な時間に食べてしまうことも増えるかと思えます。誘惑の多い冬休み、食事やおやつの取り方を見直して、むし歯や肥満などに気を付けて過ごしましょう。

### 野菜料理を+1皿食べましょう。



野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜120g)をとることを目標としていますが、実際にはどの年代においても不足している現状があります。

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を食べれば、目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみましょう!

例えば、こんなもので+1皿

- 青菜のおひたし**: ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!
- ナムル風あえ物**: 細切りにのんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。
- みそ汁やスープ**: いつもの具材に野菜を1〜2種類プラスする。

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

### 野菜には、こんな効果が期待できます!...

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>肌を丈夫にする</b></p> <p>ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。</p> | <p><b>便秘を予防する</b></p> <p>食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。</p> | <p><b>高血圧を予防する</b></p> <p>カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。</p> | <p><b>食べ過ぎを防ぐ</b></p> <p>低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。</p> |
|--|---|--|---|

### おやつの上手なとり方 4カ条

- ①食べる量を決めて食べる【目安は1日200Kcal】・・・皿などに分けて、適量に!
- ②組み合わせを考える・・・甘いおやつには、飲み物はジュースでなくお茶などを合わせる!
- ③時間を決める・・・ダラダラ食べはむし歯の原因になります。
- ④食事の前には食べない・・・食事が優先です。食事に影響のないようにしましょう。

12月21日は、かぼちゃやゆず、こんにやくを使った冬至給食です。「ん」のつく食べ物も使われていますので、どの食べ物か探してみてくださいね。