



# 食育だより



令和7年12月19日発行  
No. 133  
諫早市東部学校給食センター  
TEL 0957-22-6777



いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが有効です。

## 手洗いは感染症予防の基本です！



① 指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



② 泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



③ 水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



## もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて規則正しい生活を心がけましょう。また、睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。

## 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

### ビタミンA



ほうれん草

うなぎ

### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

## 新年への願いを込めた

## お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神）を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



## ◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い ◆

※地域や家庭によって違いがあります。

### ◆ 一の重（祝い肴・口取りなど）



一の重  
二の重  
三の重

- 黒豆** まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り（ごまめ）** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き** 知識や教養が身につくように。  
／着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

### ◆ 二の重（酢の物・焼き物など）

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

### ◆ 三の重（煮物など）

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

## 九州の郷土料理（毎月実施）今月は「大分県」です。

献立名：トリニータ丼、牛乳、だんご汁、みかん  
給食実施日・・・17日（小学校）、16日（中学校）

### ※『トリニータ丼』

トリニータ丼は鶏の唐揚げを甘辛いタレに絡めてご飯にのせる丼メニュー。2004年、地元特産のニラをたくさん食べてもらおうと、「とりなら」とサッカーチームの「トリニータ」をかけ、トリニータの応援にもつなげようと名づけられました。

### ※『だんご汁』

だんご汁とは、小麦粉をこねて带状に引きのばしただんごを、旬の野菜といっしょにみそ仕立てで作る大分の代表的な郷土料理です。



<トリニータ丼>



<だんご汁>



今年の冬至は  
12月22日

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていました。このことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

