

12月 食育だより



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

令和7年11月26日(水)
港区立高松中学校
校長 大島一浩
栄養士 島田理香

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ますが、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肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、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たことから、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！



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。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。



新しい年の始まりとなるお正月には、正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。

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
二の重
三の重

一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 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。
- 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。

お雑煮



餅入りの汁物で、餅の形、具材、味つけなど、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。

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。