



深谷市立深谷小学校
令和元年11月29日

12月22日

冬至です! ~一陽来復~



師走を迎え、大そうじやお正月の準備など、あわただしい時期ですが、「早寝・早起き・朝ご飯」など生活リズムを整えて過ごしましょう。

また、この時期は伝統的な食べ物や行事を通して、「食育」を行うチャンスです。年末・年始にみんなで行事食を食べることで、食事に込められた思いや願いを知り、豊かな心を育みましょう。

かぜに負けない体を作ろう!

Point 1 朝ごはんはしっかり食べましょう

ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁・スープなどを飲むのがおすすめです。

Point 2 偏食せずに冬の旬(おいしい時期)の食材を!

冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くは、昔から体を温めるといわれています。体のためにも環境のためにも、地元でとれた旬のもの食べるのが一番ですね!

Point 3 体を温める食べ物をとりましょう

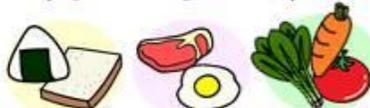
昔からいわれていますが、なべや煮込み料理など温かいものを食べれば体の中からポカポカになります。また、しょうがや長ねぎは、体を温める作用があるといえます。

Point 4 外で元気に体を動かしましょう!

寒くても外で元気に体を動かせば、血のめぐりもよくなり温かくなります。また、お風呂はシャワーだけですませず、湯船にじっくりつかると温まりますよ!

こんな症状のときは?

◆かぜのひきはじめ◆



なべ物など、体が温まる食事をします。主食、主菜、副菜をそろえて、バラよく食べましょう。特にビタミンを多く含む色の濃い野菜をしっかり食べましょう。

◆のどが痛むとき◆



のどに刺激しないように、カレーやこしょうなどの刺激の強いものを避けるようにしましょう。食材をよく煮こんだものや、のどごしのよいものをとりましょう。

◆熱があるとき◆

こまめに水分補給することは大切です。食事をとるときは、体に負担をかけないように消化のよいものにしましょう。薄味にした野菜スープは水分と一緒にビタミンなどの栄養素もとれるのでおすすめです。



運盛り



陰の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされます。

冬至かぼちゃ



かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏にとれて長期間保存できたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる栄養源になりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いで生まれた風習とされます。鮮やかな黄色と爽やかな香りが長く寒い冬の生活をリフレッシュします。

給食では「かぼちゃのいとこ煮」の冬至献立です

いとこ煮由来

食材をめいめい煮て、最後に合わせるので、姪と姪が一緒にお椀に入っているとこ同士でいとこ煮という説や、別の作り方では、食材を順次入れていくものがあり、おいおい(甥甥)煮るのでいとこ煮といわれる説があるそうです。

当日は給食室で北海道産の小豆をココにてあんを作り、別に蒸したかぼちゃにかけます。



* 産業祭「にぼうとうグループ」 *

前日準備の様子です

産業祭前日、呼び込み・会計係の6年生はねぎの皮むきを、盛りつけ係の6年生とお手伝いして下さったお母さん方で、にぼうとうの材料300食分のやさいを切りました。

