

# 12月 食育だより



2025(令和7)年12月  
毎月19日は食育の日  
八尾市立志紀中学校

## 年末年始は、行事食にふれる機会に！

年末年始は、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食にふれる機会が多くあります。その意味や由来、食材について知って、年末年始を過ごしてみませんか。



### 年末年始の行事と行事食



#### 冬至(今年は12月22日)



一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入り、かぼちゃや小豆を食べることで無病息災を祈る風習があります。

#### 大晦日(12月31日)

大晦日に食べるそばを「年越しそば」と呼びます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。



#### 正月(1月1日~)

一年の最初の月で、新しい年を迎えることをお祝いする期間です。正月飾りをし、おせち料理や雑煮を食べます。



#### おせち料理

ひとつひとつの食材に意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

#### 雑煮

地域の食材を使った、餅入りの汁物です。主に西日本では丸餅、東日本で角餅を入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

#### おせち料理のいわれ

きんとん(金団)には、財宝などの意味があり、金運への願いが込められています。



田んぼに「こいわし」の肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作を願います。



まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)ことを願います。



#### 人日の節句(1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



#### 【春の七草】

セリ・ナズナ・ゴギョウ  
ハコベラ・ホトケノザ  
スズナ・スズシロ



#### 小正月(1月15日)

年末の準備から元旦と続いてきた正月の締めくくりで、小豆がゆを食べる風習があります。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。



# 冬野菜を食べて元気に冬をのりきろう！



冬が旬の野菜は、寒い畠でも凍らないように「糖分」を蓄えるため、甘みがあることが特徴です。またビタミンCや、緑黄色野菜に多いビタミンA・Eも豊富です。



## 風邪予防に野菜がオススメ！

### ビタミンC

ビタミンCは体内に侵入したウイルスや細菌とたたかう白血球やリンパ球に多く含まれていることから、ビタミンCを摂取することで免疫機能が強化され、病気への抵抗力が高まります。

### ビタミンA・E

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAやビタミンEは、私たちの体の粘膜を丈夫にします。ウイルスや細菌は、粘膜から侵入するので、しっかり摂って、身を守りましょう！

白菜や大根など、水分の多い野菜は生で食べると体を冷やしまうので、加熱して食べるのがオススメ。特にスープや鍋料理で、汁ごと食べられる料理がいいでしょう。

体を温める生姜を足せば、よりポカポカに！



## 食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1		D	6			11	え	
				7	ろ			
2	5					12	び	14
3		ば		10		A	ぼ	
4	か		8	B		13	く	
			9	す	E			C

ABCDEの文字を当てはめてみよう。  
どんな言葉が出てくるかな？

A      B      C      D      E

た  
を食べよう！

### ヨコのカギ

- 1 年の最後の日。
- 5 身の回りの物を持ち運ぶ用具。
- 6 ウリ科の甘い果物。
- 8 冬至の日にお風呂に入れる果実。
- 11 男性用の洋装の礼服。
- 14 冬至の日に食べる野菜。
- 1 年内最後の仕事の日。仕事〇〇〇。
- 2 冬が旬の手で皮をむける果物。
- 3 年越しに食べるめん。
- 4 魚の肝臓の油、目によいといわれる。
- 7 「考える人」の作者。
- 9 小野妹子が行った昔の中国。
- 10 おじいちゃん、おばあちゃん。
- 11 そで触れ合うも多少の〇〇。
- 12 美しくかえること。街を〇〇する。
- 13 災いの元!?



1日に必要な野菜の量は350gといわれています。



### タテのカギ

- 1 1年の最後の日。
- 5 みまわるものもは二ようぐ。
- 6 かあまくだもの。
- 8 とうじひふろいかじつ。
- 11 だんせいようよううわいふく。
- 14 とうじひなやさい。