



食育だより

令和3年12月号
磯松中学校 栄養教諭

今年もあとわずかとなりました。「師走」ともいわれる12月は、年末のあわただしさに加え、クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続くため、食生活も乱れがちになります。冬休み中も、食生活に注意して元気に過ごしてください。

知っていますか？おせち料理に込められた願い…

伊達巻き

巻物（書物）に似た形から、文化・学問・教養を持つことを願ったものと言われています。



きんとん

「金団」と書き、金の集まったもの、財宝の意味があります。金運がついて、豊かな1年が過ごせますようにという願いが込められています。



田作り

昔、稲を植えるときに田んぼに乾燥した小いわしを細かく刻んで灰と混ぜて肥料にしました。今年も良いお米がとれますようにと願いを込めて「田作り」という名前になっています。



黒豆

豆は「まめ」で健康を意味し、家族が新年をまめに、元気で過ごせるようにという願いが込められています。



えび

えびのようにひげが長く、また、腰が曲がるまで長生きできますようにという願いが込められています。



数の子

たくさんの卵があるので、子どもが生まれ、代々家が栄えますようにという願いが込められています。



～お雑煮～

おせち料理とともに欠かせない正月料理がお雑煮です。お雑煮は家庭や地域によって違いがあります。餅の形は、角や丸、あんこ入りの餅をお雑煮に入れる地域もあります。また、すまし汁、白みそ、赤みそ、あずき汁仕立てなど味つけもさまざまです。

お雑煮にも必ず入っている「餅」ですが、実は戦国時代の武将、毛利元就は「餅」を好んで食べたと言われています。毛利元就は75歳まで生きており、当時としてはとても長生きでした。では、長寿の秘訣は何だったのでしょうか？

曲直瀬道三（まなせどうさん）という人が、毛利元就に長寿の秘訣を下のような文にして贈ったそうです。

常の食 四時に順じ 五味を和し 飽に及ばず 又は飢餓ざれ

（普段の食事は季節ごとの旬のものをバランスよく味つけして、偏らずに食べるのが良い。

もちろん、食べすぎも、空腹になりすぎるのもよくない。）

毛利元就は、この教えを守り、バランスの良い食事を心がけていたと言われています。みなさんも、旬の食材を食べる、いろいろな食材をバランスよく食べる、適量を食べることを意識してみてください。

冬至

22日は、1年で最も昼が短く、夜が長くなる日『冬至』です。昔の人は、太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国などでは、「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が、上がる節目の日としてお祝いされていました。日本では、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べものを食べ、「運」を呼び込もうという縁起かつぎの風習もあります。

“運盛り”ラッキー7

にんじん



れんこん



なんきん



ぎんなん



きんかん



かんてん



うどん

(うどんの別名)

