

平成28年度

# 食育だより No.5

平成28年12月21日

朝来市立梁瀬小学校

## ひとつの鍋を囲んでだんらんを

体が温まる鍋料理は、寒さが厳しくなってくるこれからの時季にとっても適した料理です。鍋に使う野菜やきのこなどは、加熱するとかさが減るため、無理なくたくさん食べることができます。

ひと口に鍋料理といっても、日本各地にその地域ならではの食材を使った特色のある鍋料理がたくさんあります。お家によっても味付けや食材は違います。旬の栄養いっぱいの食材を使った鍋料理を楽しみたいですね。みなさんのお家では、お鍋料理に何を入れますか？

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないのでしょうか。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べて体のなかから温まらしましょう。いよいよ、冬休みにはいります。冬休みは犬みそかや正月などの行事があり、みんなで集まって過ごす機会が増えます。食は心を育てます。ぜひ、この機会に食べ物（行事食）を話題に楽しく語りたいたいですね。

### とうじ 冬至(12月21日)

冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃの旬は夏ですが、長く保存しておくことができます。昔の人は、野菜が少なくなる冬に栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、かぜをひかず元気に過ごせるように願い、冬至にかぼちゃを食べるようになりました。

### とうじ 冬至に“運盛り”どうでしょう!

<b>“運盛り”</b> ラッキー7品目	<b>にんじん</b> 	<b>れんこん</b> 	<b>なんきん</b> <small>(かぼちゃの別名)</small> 
	<b>きんなん</b> 	<b>きんかん</b> 	<b>かんとん</b> 

「運もり」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされていました。さらに言葉の中に2つの「ん」がある7つの食べ物とは、とくに運を呼びこむと言われています。



**だいこん**  
根から葉まで食べられるよ。かぜにまけないようにしてくれるよ。

**はくさい**  
100枚もの葉がぎっしり。しんはいためものにも使えるよ。

**しめじ**  
食物繊維がいっぱいふくまれているよ。

**こまつな**  
ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。

**うらめんのパズルにちょうせんしてね。できたら、ほけんしつにもってきてね。**

**ねぎ**  
強いにおいがもりもりパワーをうむよ。体もぽかぽかする