

# 食育便り NO.9

令和3年12月13日  
五島市立久賀小中学校  
文責：末留和恵

## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



## 正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

## 冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

**早寝・早起をし、朝ごはんを食べよう**

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

**いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう**

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜	主菜
主食	汁物

**おやつを食べるときは、時間と量を考えよう**

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

**地域や家庭に伝わる食文化を知ろう**

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。

# ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

## 冬至 (12/22 ごろ)



**かぼちゃ料理・小豆料理**  
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入っ  
て身を清める風習もある。

## 大晦日 (12/31)



**年越しそば**  
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (諸説あり)。

## 正月 (1/1 ~)



**おせち料理**  
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- くろまめ けんこう 黒豆…健康
- きんとん きんうん ……金運
- だてま かくぎょうじょうじゆ 伊達巻き ……学業成就
- ちやうじゆ エビ…長寿

- たづく ほうさく 田作り ……豊作
- れんこん しやうらい みとお ……将来の見通し
- さと さいも ……子宝
- かず こ 数の子 ……子宝

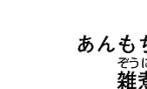


関東風雑煮



関西風雑煮

**お雑煮**  
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



あんもち 雑煮



あずき小豆 雑煮

## お屠蘇

酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願ひ、若い人から順に飲む。



## 鏡開き (1/11)



**お汁粉**  
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

## 人日の節句 (1/7)



**七草がゆ**  
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

## 小正月 (1/15)



**小豆がゆ**  
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

## 二十日正月 (1/20)



あら炊き

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。