

# 幡代小学校食育だより

## ～早寝・早起き・朝ごはん～

令和2年12月24日  
渋谷区立幡代小学校  
校長 奈良 佳津志  
栄養教諭 渡邊 麻季

今年も残り少なくなってきました。コロナ禍で大変ですが、年末年始は家族の健康を大切に、感染防止に努め、静かに過ごしたいものです。



### 健康委員が健康集会を実施しました(12月17日(木))

健康委員会では、新型コロナウイルス、インフルエンザウイルスなどの感染予防のため、「新しい生活様式を守ることの大切さ」「健康でいられる方法」について、クイズや豆知識で紹介しました。

5つのクイズ形式で、「手洗い」「給食中の過ごし方」「掃除の時の換気」「健康を保つために必要な睡眠時間」について皆に考えてもらいました。豆知識では、食事・運動・睡眠がなぜ必要なのかを動画を使って低学年にもわかりやすく説明しました。



### 12月に食べるもの(冬至の日)

○冬至とは・・・一年で一番太陽の位置が低くなる日で、昼が短く夜が長い日です。二十四節気は日付が毎年変わり、12月22日頃となります。寒い冬、風邪をひかずに元気に過ごそうということで、栄養価の高いかぼちゃを食べることになったと言われています。かぼちゃの旬は本来夏ですが、長期保存が効くかぼちゃを冬に食べるようにしたのは昔からの知恵だったそうです。

学校の給食では、「かぼちゃのそぼろあんかけ」をお出ししました。その他に、れんこん、にんじん、だいこんと「ん」のつくものが3つあったので、4倍のご利益があることを祈っています。

### かぼちゃとゆず湯

#### ● かぼちゃ

「ん」の音は「運(うん)」に通じることから、語呂合わせで「ん」がつくものを食べると「運」がよくなるといわれています。

かぼちゃは「なんきん」ともいわれ、「ん」のつき、栄養価の高い食べ物として好まれていました。



#### ● ゆず湯

冬至の日にゆず湯に入ると「風邪をひかずに冬を越せる」と言われています。銭湯ができた江戸時代から始まったと言われています。

柚子(ゆず) = 「融通がきく」、冬至 = 「湯治(とうじ)」で身を清める。ゆず湯には血行を促進して冷え性を緩めたり、体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。

### 「ん」の2つつく最強のものを食べよう!

「ん」が2つつけば「運」も2倍になると考え、下記を「冬至の七種(ななくさ)」と呼ぶことがあります。

#### 【冬至の七種】

- ・なんきん：南京、かぼちゃのこと
- ・れんこん：蓮根
- ・ぎんなん：銀杏
- ・かんとん：寒天
- ・うどん：饅頭、うどんのこと
- ・にんじん：人参
- ・きんかん：金柑



## 12月に食べるもの(大晦日)

○大晦日とは・・・一年の最後の日。12月31日。最後の大掃除をしたり、年越しそばを食べたり、除夜の鐘を聞きに神社やお寺にお参りに行ったりします。

年越しそばは、江戸時代頃から始まったと言われています。

・そばは細く長いので、長生き、家系が長く続くようにと縁起を担いで食べられていたようです。

・そばは、つなぎがないと伸ばすとすぐに切れるため、一年の苦労や悪縁を断ち切るという縁起も込められているようです。

\*そば・・・そばは種まきから収穫まで期間が短く、やせた土地でも育ちやすい優れた植物です。日本でそばが食べられるようになったのは、室町時代くらいと言われています。

栄養価) 低カロリーで、たんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富なので、健康にも良いと言われています。



## 12月31日 除夜の鐘

正式には、「梵鐘 (ぼんしょう)」といい、その澄んだ音色には、苦しみや迷いを断ち切る力があるとされています。12月31日の夜から年始の深夜に日にちをまたいで行われる、仏教の行事です。

「除」というに字は「古きを捨て、新しきを迎える」という意味があります。



### クイズ

除夜の鐘を鳴らす回数は、いくつでしょう？

- ① 101つ
- ② 100つ
- ③ 108つ

© 2020 1081 株式会社

2020年は、数々の行事が中止・変更になるなど大変な年でした。皆様の2021年が良い年になるように、心からお祈り申し上げます

良いお年を

パトンタッチ!

