



令和7年12月号  
清瀬市立清瀬第三中学校  
(毎月19日は食育の日)

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる



#### 強い抗酸化作用で体を守る



早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

### もうすぐ冬休み!



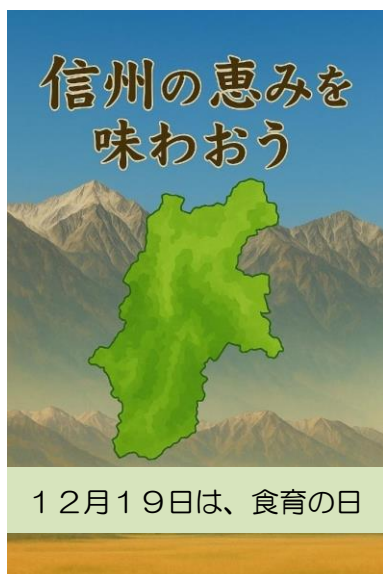
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!





## 12月19日は、長野県の食材を活用した給食を作ります！



信州は、実は“寒天の王国”って知っていますか？

寒天の歴史は意外と古く、1658年の京都で、ところてんを外に置いたまま寒い夜をむかえたことで偶然生まれました。翌朝、凍ってカチカチになったところてんが、乾くと軽くて保存がきく食べ物に変身していたのです。そこから改良が進み、気温差の大きい信州が寒天づくりに最適な土地として発展していきました。

寒天は、海藻を煮る→こす→固める→凍らせる→乾燥させるという、まるで理科の実験のような工程で作られます。形にもいろいろあって、粉寒天・糸寒天・粒寒天など、用途に合わせて種類が別れています。（伊那食品工業株式会社「寒天の歴史」「寒天の知識」より）

副菜に「糸寒天ときのこ汁」。デザートは、長野県が日本一の生産量をほこる特産品である信州あんずと粉寒天で作った「信州あんずのきらめきかん」です。

信州の自然と知恵が育んだ食文化を味わうことができます。

## 新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神）を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。



漢方薬の「屠蘇散（とそさん）」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。