



# きゅうしょくだより

令和7年度  
冬の号  
合志市栄養部会  
西合志南中学校



## もうすぐ冬休み！

冬休みは、クリスマスや大みそか、お正月などの行事もありごちそうを食べる機会も多くあるかもしれません。また夜遅くまで起きていたり和不規則な生活になりがちです。バランスのよい食事と適度な運動を心がけ、元気に新しい年を迎えましょう！！

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



にんじん  
ほうれん草



レバー  
うなぎ

##### ビタミンC



ブロッコリー  
キウイフルーツ



パプリカ  
いちご  
じゃがいも

##### ビタミンE



かぼちゃ  
サラダ油



サケ  
アーモンド

こんな時は手を洗いましょう！！



家に帰った時



トイレに行った後



食事の前



料理をする前



鼻をかんだ後



動物を触った時

きれいに見えても実は・・・

私たちの手は色々なものに触れるので。ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどが付いていることも・・・体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗いましょう！

熊本では「赤酒」は、古くからお屠蘇として親しまれています。風味のよい甘味とうま味があるため、料理酒として料理にも使われています。

## 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、その時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、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、新年のねがいを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



## ◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重

二の重

三の重

### ◆ 一の重（祝い肴・口取りなど）



**黒豆** まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。



**数の子** 子宝に恵まれるように。



**田作り（ごまめ）** 豊作を願って。



**たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。



**伊達巻き** 知識や教養が身につくように。  
／着るものに困らないように。



**きんとん** 金運に恵まれるように。



**紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

### ◆ 二の重（酢の物・焼き物など）



**ブリ** 出世できるように。



**タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。



**エビ** 長生きできるように。



**紅白なます** お祝いの水引を表す。

### ◆ 三の重（煮物など）



**里いも** 子宝に恵まれるように。



**れんこん** 将来を見通せるように。



**くわい** 出世できるように。



**昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

## お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒です。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い順から飲んでいきます。

## お雑煮



関西風雑煮

## お雑煮

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。