



食育だより



2022年も残すところあとわずかとなりました。
 年末年始は楽しい行事が盛りだくさんですが、寒さや疲れで体調をくずしやすい時期でもあります。
 ビタミンたっぷりの冬野菜を食べて免疫力を高め、元気に冬を乗り切りましょう。



12月22日は冬至の日



冬至は、一年のなかで最も夜が長い日のことです。
 本土では、この日にビタミンを豊富に含むかぼちゃを食べて栄養をつけ、体を温める作用のある「ゆず湯」に入る風習がありますが、
 沖縄では、ジューシーに田芋や里芋が入ったトウンジージューシーを作ります。
 田芋は親芋、子芋、孫芋が連なってできることから、
 子孫繁栄をあらわす縁起のいい食べものとされてきました。
 そのため、この日は**家族の健康と子孫繁栄**を願って、
 トウンジージューシーを火の神(ヒノカン)や仏壇にお供えしたり、
 家族みんなで食べるという風習があります。
 もともと、トウンジージューシーは田芋や里芋を加えた雑炊でしたが、
 現在では炊き込みごはんが主流となっています。
 家庭によって、ごはんと田芋と一緒に炊きこむのではなく、
 ジューシーに田芋料理のウムニーを副菜として合わせる場合もあるそうです。



冬野菜を食べてかぜ予防



大晦日の行事



冬に旬を迎える野菜は、ビタミンなどの
 栄養素を豊富に含んでおり、
 食べることで**免疫力アップ**につながります。
 また、加熱調理をすることで野菜の成分が変化し、
体を温める効果が得られます。
 煮物や鍋、汁物にして食べるのがおすすめです。

年越しそば

「細く長く生きること」を願い食べられますが、
 そば麺は切れやすいことから
 「1年間の苦労を断ち切る」という意味も
 込められています。

除夜の鐘

除夜の鐘の音には、人々の悩みや迷いを
 断ち切る力が宿るといわれています。
 仏教では、人には**108**の煩惱があり、除夜の鐘を
 一回つくごとに煩惱を1つずつ祓うとされています。

大掃除

一年間でため込んだ汚れや厄を清め、
 元旦に各家庭に来訪する「年神様」を
 お迎えする準備を行います。



今年もありがとうございました☆来年もよろしくお祈いします♪

