



もりもり  
しょくいく



石見養護学校  
令和8年1月 9日  
文責 痛田

# 食育だより

あ  
あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと  
あたら  
とし  
むか  
かぞく  
たの  
す  
おも  
がつ  
さむ  
きび  
たいちょう  
くず  
ねんまつねんし  
みだ  
せいかつ  
思  
います。1月は寒さも厳しく体調も崩しやすくなります。年末年始で乱れた生活リズム  
すこ  
ととの  
はやね  
はやお  
よ  
しょくじ  
げんき  
す  
を少しずつ整えるため、早寝・早起きをしてバランスの良い食事で1日を元気に過ごせる  
ようにしましょう。

## 症状別 かぜをひいた時の食事

風邪は、ウイルスや細菌が鼻や喉などに入つて炎症を起こす様々な症状の総称です。感染症の一つで、日頃から十分な睡眠と栄養をとつて、風邪を予防することが大切です。でも、風邪をひいてしまった時は、次のような食事に心がけるとよいでしょう。症状別の食事について紹介します。

## 発熱・寒気



## 水分

## はなみず 鼻水・鼻づまり



みそしる ゆ  
ねぎの味噌汁 しょうが湯  
あたた しるもの はっかん  
温かい汁物や発汗  
さつきんさんさよう  
殺菌作用のある「ね  
ぎ」や「しょうが」  
からだ あたた  
で身体を温めましょ  
う。ビタミンAを多  
く含む食品をとりま  
しょう。

## せき・のどの痛み いた



ヨーロッパ ザリ＝

## 下痢・吐き気



## おもゆ ぞうすい

いちょう よわ  
胃腸が弱っているの  
しょうか お  
で消化の良い「おか  
ゆ」「雑炊」、「スー  
プ」などにしましょ  
う。また、味が濃いも  
のは避けましょう。

# いろいろあるよ 魚料理 さかなりょうり



さかな さしみ や ざかな にざかな  
魚は刺身やたたき、焼き魚、煮魚、フラ  
イ、ムニエルなど、調理方法や味付けによっ  
ていろいろな料理があります。旬の魚や  
ちいき さかな あじ  
地域の魚を味わってみましょう。

『ブリ』は、成長するにつれて名前が変わる出世魚です。  
地域によって呼び名が変わります。例えば、関西では「ツバス」  
「ハマチ」、「メジロ」などと呼ばれています。

## 『ブリ』は出世魚



# 正月の行事食



## おせち料理



正月に門松やしめ飾り、鏡餅を飾ったり、おせち料理を食べたりするのは新年の神様をお迎えしてお祝いするためのものです。その中でもおせち料理は神様にお供えするごちそうで、使われる食材や料理にはそれぞれ願いや意味が込められています。

- 黒豆：元気に過ごせるように
- 田づくり：豊作祈願
- 伊達巻き：頭がよくなるように
- きんとん：裕福に暮らせるように

- 数の子：代々、家が続くように
- えび：長生きできるように
- 松風焼き：正直な生き方ができるように
- なます：平和を願う縁起物

## 七草がゆ



『七草がゆ』とは、春の七草を使用した「おかゆ」のことです。春の七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)」のことです。ビタミンや食物繊維などが豊富に含まれています。1月7日の朝、1年間の無病息災を祈り邪気を払ったり、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわったりするために食べるとよいとされています。

## 鏡もち



鏡もちは年神様を迎えるために神仏の前や床の間などに飾ります。丸い形にした大小二つのもちを重ねて三方にのせ、橙や裏白、ゆずり葉や昆布などを飾ります。この飾りにはそれぞれ意味が込められ、橙には『代々家が続くように』、裏白・ゆずり葉には『家族の長寿・家の継続を願う』という意味があり、昆布は『よろこぶ』という語呂合わせから縁起物とされています。飾るものや飾り方は地域や家庭によって異なります。

## 鏡開き



鏡開きでは、1月11日に年神様にお供えしていたもちをおろして、木づちなどで叩いて小さくしておしるこなどにしていただきます。お供えしたもちなので、刃物で切ることは避けます。もとは武家社会の風習で、もともと1月20日に行われていましたが、江戸幕府3代将軍徳川家光が20日に亡くなつたため11日に行われるようになったと言われています。地域によっては15日や20日に行われるところもあります。