



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 窪田



# 食育だより

明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  
 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  
 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も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っ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って、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



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となる「ご飯」や「めん類」をとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



ねぎの味噌汁



しょうが湯

温かい汁物や発汗殺菌作用のある「ねぎ」や「しょうが」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



ヨーグルト



ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしの良いゼリーやプリン、ヨーグルトなどでエネルギーを補給しましょう。

### 下痢・吐き気



おかゆ・雑炊



スープ

胃腸が弱っているのを消化の良い「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。

## いろいろな魚料理



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。

しゅっせうお  
『ブリ』は出世魚



# しょうがつ ぎょうじしょく 正月の行事食



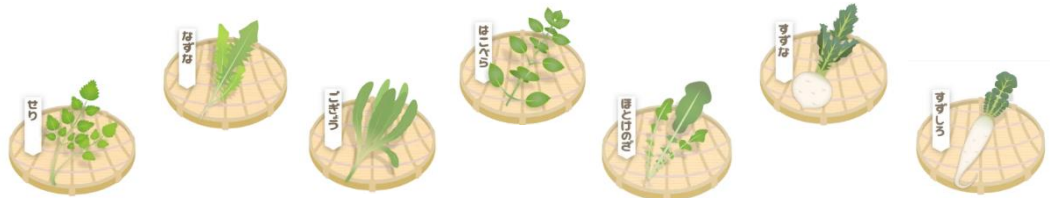
## りょうり おせち料理



しょうがつ かどまつ かざ かがみもち かざ りょうり た  
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。

- くろまめ げんき す  
・ 黒豆：元気に過ごせるように
- た ほうさくきがん  
・ 田づくり：豊作祈願
- だ て ま あたま  
・ 伊達巻き：頭がよくなるように
- きんとん ゆうふく く  
・ きんとん：裕福に暮らせるように
- かず こ だいだい いえ つづ  
・ 数の子：代々、家が続くように
- えび ながい  
・ えび：長生きできるように
- まつかぜ や しょうじき い かた  
・ 松風焼き：正直な生き方ができるように
- なます へいわ ねが えんぎもの  
・ なます：平和を願う縁起物

## ななくさ 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。

## かがみ 鏡もち



かがみ としがみさま むか い しんぶつ まえ どこ ま かざ  
鏡もちちは年神様を迎え入れるために神仏の前や床の間などに飾ります。  
まる がたち だいしょうふた かざ さんぼう だいだい うらじろ は  
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  
『だいだいえ つづ うらじろ は かぞく ちょうじゅ いえ けいぞく ねが  
『代々家が長くように』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、こんぶは『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。

## かがみびら 鏡開き



かがみびら がつ にち としがみさま そな 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させていただきます。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  
亡くなったため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。