

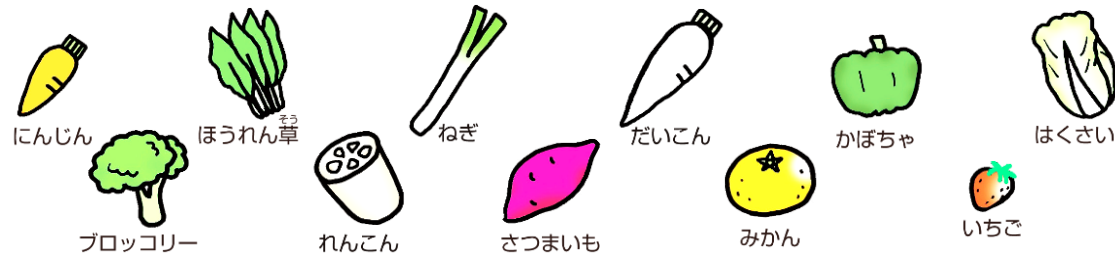


令和4年11月29日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥して、ウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れてくれないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用は、そのためにを行います。また、体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことが大切です。そのためには、栄養バランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

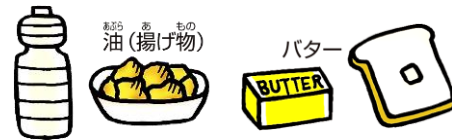
体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



おお 大みそかと年越しそば

12月の末日を「みそか(晦日)」といい、12月の末日は1年の最後ということで「大みそか(大晦日)」といいます。この日には年越しそばを食べる習慣があります。その理由には諸説ありますが、「そばのように細くても長く幸せに暮らせますように」とか、「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いが込められているといわれています。



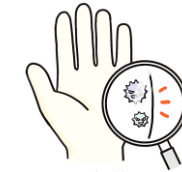
そばは、万一食物アレルギーが起きてしまうと、重篤な症状になるリスクが高いため、学校給食で出されることはまずありません。しかし、とくに家族の方にアレルギー等がなければ、1年を締めくくるとして受け継いでいきたい食文化です。来る新しい年がみなさまにとってよい年となりますように。

日本では米の消費量が年々減少しています。その一方で肉類や油脂類の消費量は増加しており、健康への影響が心配されています。水だけで炊いたご飯を中心、魚や豆類、野菜、いも、海藻類のおかずを組み合わせた日本型の食事の良さが、見直されています。新米は、10月頃からすでに出回っていますが、12月1日には、宮城県大崎市(台東区の姉妹都市)の新米を提供します。



寒くなり、新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。そして同じくノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、「せっけんを使った丁寧な手洗い」です。「たがいま」の後、トイレの後、そして食事の前には、忘れずにせっけんで手洗いをしましょう。

なぜせっけんで手洗いをするの？



見えない目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。



水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですみすみまで丁寧に洗いましょう。

せっけんでしっかり手を洗おう！



1 水道から水を出し、手をよくぬらします



2 せっけんをつけ、手のひらでよくこすります。



3 泡立たせせっけんで手の甲をのぼすようにこすります。



4 指先やつめの間を手のひらの上でこすります。



5 指の間を洗います。



6 親指を手のひらでつかんで、ねじり洗いをします。



7 手首も忘れずに洗います。



8 泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきとって乾かします。



冬至とかぼちゃ

冬至は一年で最も昼が短く夜が長い日です。この日を境に日が伸びるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえていくと考えました。それを「一陽来福」といいます。力がよみがえり運氣も上がる節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べる無病息災を願います。邪気を払うといわれるあずきと一緒に炊いた「いとこ煮」は、郷土料理の1つで、材料が煮えにくいものから追々入れていくことから「おいおい」を「甥と甥」で「いとこ(従兄弟)」とかけたのが、なまえ(なま)の由来といわれます。



行事とおもちの関係

お米にまつわる日本の神話には、「太陽の神様であるアマテラスが孫のホノニギノミコトに稲穂を持たせて地上に降りさせた」とあります。「ホ」というのは稲穂の「穂」、「ニギ」というのは「にぎやか」という意味で、「ホノニギノミコト」とは稲穂をたくさん実らせる神様ということになります。つまり、お米は神様からいただいた「賜り物」で、そのお米をついてつくるおちは、神様の力が宿る特別な食べ物とされ、てきました。日本のお祝い行事の多くで、「おもち」は欠かせない食べ物になっています。

