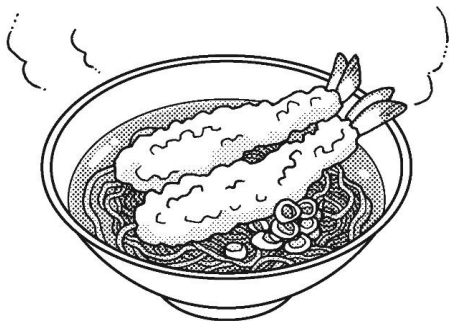




食育だより

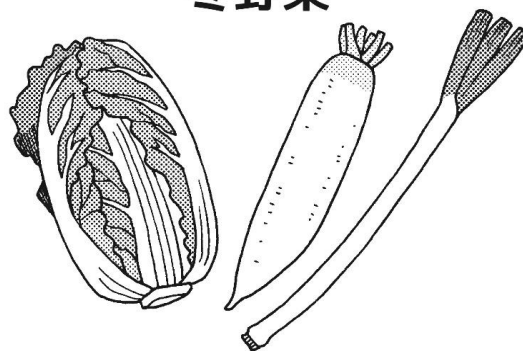
令和7年度 第9号
北海道伊達高等養護学校

大みそかに食べる 年越しそば



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

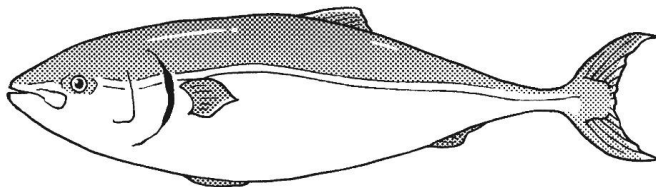
甘くておいしい 冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

冬が旬の魚「ぶり」を食べてみましょう

ぶりには、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから、「寒ぶり」と呼ばれています。また、いわゆる出世魚です。その呼び名は地域によって異なり、東日本では、成長するにつれてワカシ、イナダ、ワラサと呼び名が変わります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどかわります。



©少年写真新聞社2025



1年の中でもっとも日が短い日を「冬至」といいます。

そんな「冬至に食べると gaze をひかない」といわれている野菜は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん
③かぼちゃ ④たまねぎ

「冬至」は、1年の中で最も日が短い日です。この日に「かぼちゃ」を食べると、寒さをしのぐことができるといわれています。