



12月

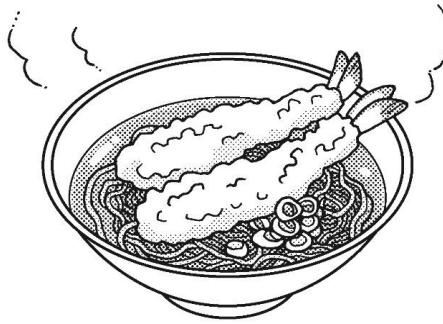


# 食育だより

令和7年度 第9号

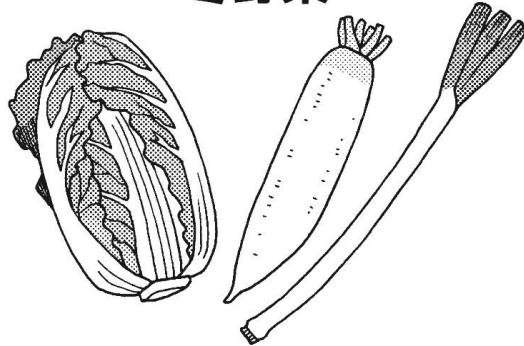
北海道伊達高等養護学校

## おお 大みそかに食べる とし 年越しそば



おお  
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。

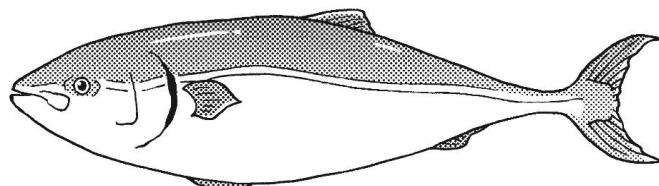
## あま 甘くておいしい ふゆ やさい 冬野菜



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、寒さで野菜が凍つ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。

## ふゆ 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、ワラサと呼び名がかわります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどとかわります。



©少年写真新聞社2025

### クイズ

ねん  
1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。

そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」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、毎年12月21日頃に発生する太陽の位置が最も北に近づく日です。この日は、北半球では一年で最も長い夜になります。冬至には、多くの文化や習慣があります。たとえば、中国では「冬至」の日には、自家製の「饺子」（ジーザン）を食べます。日本では、冬至の朝に「うどん」を食べることで、一年の厄難を祓う習俗があります。

(3) 太陽が最も北に近づく日

答