



# 栄養だより 1月

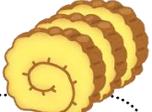
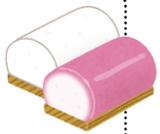
千代田区教育委員会事務局 子ども部学務課

寒さが一段と厳しくなりました。空気が乾燥し、風邪等の感染症に警戒が必要な季節です。こまめな手洗いやうがい・マスクの着用・人混みを避けるなどの予防策に加えて、個人の免疫力を高めることも大切です。日頃からバランスの良い食事を心掛け、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

お正月に食べるお節料理やお雑煮は、年神様へのお供え物であり、家族の健康や幸せを願う縁起物でもある伝統的な料理です。それぞれの料理に込められた意味を知ること、より身近に感じられると思います。どうぞ素敵な新年をお迎えください。

## 《お節料理に込められた意味》※諸説あります



- |        |                                 |  |
|--------|---------------------------------|--|
| 数の子    | たくさんの卵があることから子孫繁栄               |   |
| 黒豆     | “まめに働けるように”ということから無病息災          |   |
| 伊達巻き   | 形が巻物に似ていることから学業成就               |   |
| 栗きんとん  | 金色から商売繁盛、金運の象徴                  |  |
| れんこん   | たくさんの穴が開いていることから将来の見通しが良くなる     |   |
| 海老     | “海老のように腰が曲がるまで長生きできるように”と長寿を願って |  |
| 紅白かまぼこ | 切り口が半円であることから日の出を表現し、縁起が良い      |  |

## 《春の七草》

1月7日は、お正月の松の内（松飾りを飾っておく期間）の最後の日で、古くからこの日には「七草がゆ」を食べる風習があります。七草がゆは、お節料理やご馳走で疲れ気味の胃腸を労り、不足しがちなビタミン補給の意味もあると言われています。

春の七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払う縁起が良いものと言われ、「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の七種類です。



せり



なすな  
(ペンペン草のこと)



ごぎょう  
(ハコグサのこと)



はこべら  
(ハコベのこと)



ほとけのざ  
(コオニタビラコのこと)



すずな  
(カブのこと)



すずしろ  
(ダイコンのこと)

## 寒い冬でも水分補給を！

汗をかきやすい夏はこまめな水分補給を意識すると思いますが、冬は乾燥し体感温度が低いため、のどの渇きを感じにくく、知らないうちに脱水になっている可能性があるので注意が必要です。特に暖房のきいた部屋や、厚着をして暖かい場所にいると、体の水分が奪われていきます。

また、ウイルスは乾燥しているところで増加しやすくなります。水分補給でのどを潤し、感染症予防につなげていきましょう。



7日のおやつには『七草おにぎり』を提供します！



千代田区は環境モデル都市に選定されています。  
CO2 排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力をお願いいたします。

