



食育だより

令和 4 年 12 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

冬の訪れが遅い沖縄ですが、もはや12月です。皆様にはどんな一年だったでしょうか。風邪のはやる季節は手洗い、うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスのよい食事ですね。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防、回復で年末をのりきりしましょう。



今年12月22日に冬至をむかえます。日本（内地）では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪予防をする習慣があります。沖縄では、トゥンジーといういい方が定着していますね。ゆず湯は無理でも、トゥンジージュージーを仏前に供えて、健康祈願をし、しっかり食べましょう！

トゥンジージュージー

(材料) 米	2合
だし汁(豚・かつおだし)	
豚三枚肉	100g
里芋(チンヌク)	150g
干しいたけ	2~3枚
人参	50g
ニラ(又は青ネギ)	15g
塩	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

(作り方)



1. 豚三枚肉は丸ごとたっぷりの水で茹で、冷ましておく。
 2. 里芋は皮をむき、適宜切り、水につけ、茹でておく。
 3. しいたけは、水につけ戻しておく。米を洗ってざるにあげる。米を洗ってざるにあげる。
 4. 肉、しいたけ、人参を小さなあられ切りにする。
 5. 鍋に米、2と4の材料、だし汁と塩、しょうゆを加えて炊く。
 6. 炊きあがったら、ニラを混ぜ合わせて盛り付ける。
- ※ 豚三枚肉の下処理は、鍋にたっぷりの水と豚三枚肉を入れて火にかけ、40~50分ほど煮ながら、脂とあくを取り除きます。(急ぐときは、ツナ缶でもいいですよ。)

12月30日は、鬼ムーチーの日

家族の健康祈願！
大切に継承したい
行事ですね。



餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっておさないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

- 子どもに与えるときの注意点
- ① 小さめにちぎる
 - ② きな粉などをまぶして食べやすくする
 - ③ 切れ込みを入れて焼く
 - ④ 口に入れさせすぎない
 - ⑤ 食べているときに目を離さない

大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあらと伝えられています。