

12月、そして今年もあとわずかとなりました。一段と冷え込むようになり、冬本番といったところです。今年には新型コロナウイルスに加え、インフルエンザの同時流行も懸念されています。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「石けんを使った正しい手洗い」です。外から戻った時、そして「いただきます」の前には必ず手を洗い、自分の健康そして周りの人の健康を守りましょう。

なぜせっけんで手洗いをするの？



見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる



などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。

手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻



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

大丈夫だも〜ん

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



食のことわざ

毎月、食べ物や食にまつわることわざを紹介しています。今月は22日の「冬至」に関することわざです。

冬至かぼちゃに年とらせるな

野菜の少ない冬至の時期に、かぼちゃはビタミンが多い貴重な野菜であるの意。



冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないとか、しもやけを防ぐとかいわれてきました。また魔よけになるともいわれるようですが、これは病気を魔物と考えるとよく理解できます。

かぼちゃは保存性の高い野菜で、保存中に水分が減少して味が濃くなり、またでんぷんが分解されて糖分が増えるためおいしさが増します。一般に野菜類はビタミンの減少が激しく、収穫するとどんどん分解されていくものですが、かぼちゃは皮が厚く、乾燥に強いいためなかなかくさりません。野菜の少ない冬至の時期にかぼちゃはビタミンが多い貴重な野菜だったのです。

それでも長い冬を越すと、かぼちゃの成分にも変化が生じ、ときには味が変化したり、くさったりしたと考えられます。貴重な栄養源であるかぼちゃを無駄にしないために、食べごろである冬至に食べ、本格的な寒さに対処しようとしたことを表すことわざです。

冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



そのほか

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



かぼちゃは別名「なんきん（南瓜）」といいますね。冬至には「運」を呼び込もうと、名前に「ん」がつくものを食べる「運盛り」という習慣もあるそうです。とくに2つ「ん」がつくものは「冬至の七種」と呼ばれ、なんきん（かぼちゃ）、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん（うどん）のことです。ほかに「ん」がつく食べ物はあります。みんなで探してみよう。



冬至には「ゆず湯」もどうぞ

冬至にはかぼちゃを食べるほかに、ゆずを浮かべた風呂に入る習慣もありますね。これには運を呼び込む前に、体を清めるという意味があるそうです。冬が旬のゆずは香りも強く、強い香りには邪気を払う（悪いことを追い払う）という考えもありました。またゆずは実るまでに長い年月がかかるため、長年の苦労が実りますようにという意味もあるそうです。ゆず湯には体を温める効果や香りによるリラックス効果があります。ゆっくりゆず湯につかることで、心身ともに癒されますね。



冬休みには、クリスマスやおおみそか、お正月といろいろな行事があります。なぜおおみそかには年越しそばを食べるのか？おせち料理に込められた願いは？など、日本に昔から伝わる食文化にも触れるよい機会となりますように。

11月和食クイズの答え
①ごはなが左でみそ汁が右
②しょうゆ（せうゆ）