



食育だより

令和 4 年 12 月号

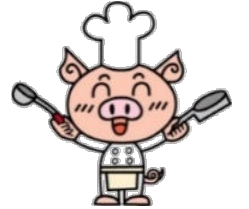
(作成者) 栄養士 野原正子

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。



トゥンジージュシー

(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。)

今年は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
シーを仏前に供えて、健康祈願をし、しっか
り食べましょう！



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
ると伝えられています。

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
で危ないといって出さないのではなく、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 口に入れさせず
ぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない