



12月は、クリスマスや年始休みなど、家族や親しい人と共に食事ができる良い機会があります。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることもつながります。

また、行事食を通して、食べ物への興味が深まる効果も期待できます。ご家庭で楽しい食事の時間を一緒に過ごしてみませんか。



～『こ食』について考えてみましょう～

孤食（一人で食べる）

食事のマナーを教わる機会がなく、社会性も身につけにくいと言われます。



個食（家族がそれぞれ違う物を食べる）

食事の栄養バランスが崩れやすく、健康に影響を及ぼす可能性があると言われます。

固食（自分の好きな物だけを食べる）

偏った食生活になり、好き嫌いが改善されにくく、栄養バランスが偏りやすくなると言われます。



楽しい食事の時間に
したいですね♥



大晦日の年越しそばの由来

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家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べるようになったそうです。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。

冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

- **大根** → 冬の大根は、甘みが増して、一段とおいしくなります。
- **ねぎ** → 体を温める作用があります。また、独特の匂いが肉や魚の臭いを消してくれます。
- **白菜** → ビタミンCが豊富な野菜で、鍋物や煮物、和え物など色々な料理に最適です。
- **ぶり** → タンパク質や脂質が豊富な魚で、煮物や照りになどに適しています。
- **たら** → 低脂肪でヘルシーな魚で鍋料理に適しています。
- **みかん** → ビタミンCが豊富な果物で、手軽に食べられて風邪予防にも効果的です。
- **ゆず** → 香りがよいため、皮や果汁が料理に使われ、酸味が食欲を増進させます。

