

小学生のみなさんは  
おうちの人と  
よみましょう。



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

## 今年の冬至は 12月22日です。

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。

そのため、冬至の日に、ひらがなの最後の「ん」の付く食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。

かぼちゃは別名で「なんきん」とも言います。

12月8日は、なんきん(かぼちゃ)、だいこん、にんじん、でんぷんを使用しています。

なんきん



だいこん



にんじん



でんぷん



おお みそ か  
**大晦日**(12/31).....



## 年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

## 体をあたためる しょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

## かぼちゃとシンデレラ



# 冬休みの過ごし方について

冬休みに入っても、学校と同じように、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。食べすぎには注意しましょう。



# 日本各地のなべ料理を調べてみよう

冬の到来で寒い日が多くなってきました。寒くなってくると、夕食に『なべ料理』を食べるといふ家庭もありますね。このなべ料理、土地によっていろいろな種類があるようです。代表的な『なべ料理』を調べてみましょう。

なべ料理は  
からだをあたためます

## 各地の代表的ななべ料理

### 秋田

#### ～きりたんぼ～

きりたんぼとは、すりつぶしたごはんを杉の木で作った棒に巻きつけて焼いたもので、冬の保存食です。これをとり肉やしめじなどと一緒にしょうゆベースのだしで煮込んで作ります。



### 北海道

#### ～石狩なべ～

昆布だしとみそをベースに新鮮なさけと大根、たまねぎ、こんにゃくなどを煮込んで作ります。さけを丸ごと食べつくせるごうかいな料理です。



### 福岡

#### ～水炊き～

だしを鳥がらからとり、メインの野菜はキャベツで、ほかに季節の野菜を加えます。水分が出て味が薄くなるため、白菜は入れません。



### 山梨

#### ～ほうとう～

ほうとうめんとは、きしめんのような形のうどんのことです。これを、かぼちゃや白菜と一緒にみそをベースに煮込んだ料理です。



このほかにもいろいろな『なべ料理』が各地で食べられています。どんなものがあるのか調べてみましょう。