



冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べることは肥満やむし菌のリスクが高まります。

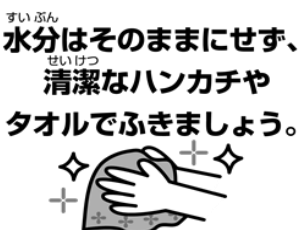
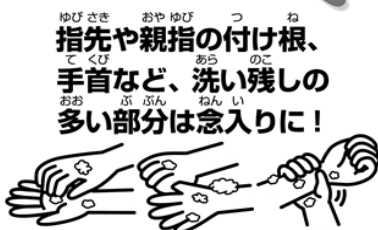


風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを徹底そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つついづい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



感染症の予防にはビタミン「ACE」を!!

バランスの良い食事を基本にビタミンA,C,Eを含む食べ物を取り入れることは体を病気から守る力をアップさせてくれます。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いちご、赤ピーマンに多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	プロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



お大みそか

としこ年越しそば



そばの細く長い形にちなんで「長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそばを使ったこと」にちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、えんぎ、ちいきつた、りょうりあじ、きかい、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では何と呼びますか?

しょうがつおせち料理



もともとは歳神様へのお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

地域食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



関東風雑煮



関西風雑煮

ビタミンACEを食べよう!

【材 料】(4人分)

- 小松菜 一束
- もやし 100g
- 人参 小1/3個
- パプリカ 40g
- のり 焼きのり1枚
- ★ しょうゆ 大さじ3
- ★ 砂糖 小さじ1
- ★ 酒 小さじ2

【つくり方】

- ①小松菜は2センチくらいに切ります。
- ②人参、大根は短冊切りにします。パプリカは千切りにします。
- ③耐熱容器に★を入れ、電子レンジで40秒くらい加熱して冷ましておきます。
- ④人参、パプリカ、もやしはそれぞれ茹でて、水気を切って冷まし、小松菜は茹でたら水にさらして色止めをします。
- ⑤③に水気を切った野菜を入れ、小さくちぎったのりを入れてよく混ぜて完成です。

1月10日は、ポークカレー、キャベツと人参のマリネ、いちご、牛乳です。

