



いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかりと食べる

冬が旬!

冬休みの食生活 4か条

3 食べ過ぎに気をつける

4 適度に体を動かす

作ってみよう

風邪予防に!! 免疫力を高める カロテンスープ

材 料 (4人分)

- | | | | |
|----------|-------------------|----------|--------|
| ● バター(油) | 5g | ● 水 | 280g |
| ● 玉ねぎ | 1/2個 | ● コンソメ | 1.5個 |
| ● かぼちゃ | 200g | ● 塩 | 小さじ1/2 |
| | (中くらいのかぼちゃ1/4くらい) | ● こしょう | 少々 |
| ● 人参 | 小1本 | ● 牛乳(豆乳) | 200g |

- ①かぼちゃは皮をむいて適当な大きさに切り、レンジで4分ほど加熱しておく
- ②人参はみじん切りにしておきレンジで3分ほど加熱しておく
- ③バター(油)でスライスした玉ねぎを炒め、①のかぼちゃを加えさらに炒め水の半量を入れて煮る
- ④火が通ったら、あら熱を取り、ミキサーにかけて、なめらかにする
- ⑤鍋に戻し、残りの水とコンソメを入れ、よく混ぜながら加熱し、塩、こしょうで味付けする
- ⑥豆乳を入れ加熱し、仕上げに②の人参をちらしてできあがり



給食は1月9日(水)からです。持ち帰ったエプロン、三角巾、テーブルクロスを忘れずに持ってきて下さい。



新年の健康や幸せを願う お正月の行事食



新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神・正月様ともいう)をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

おせち料理の種類と込められた願い

一 の 重		二 の 重		三 の 重	
	祝い肴・口取りなど		焼き物・酢の物など		煮物など

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 黒豆
まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。 数の子
卵(子)の数が多くことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。 田作り(ごまめ)
小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。 たたきごぼう
ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。 伊達巻き
巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。 紅白かまぼこ
赤は魔よけ、めでたき、白は清浄、神聖な色を表す。 きんとん
黄金に見立て、金運に恵まれるように。 | <ul style="list-style-type: none"> 昆布巻き
「よろこぶ」の語呂合わせて縁起を担いだもの。 エビ
腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。 焼き魚
ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。 紅白なます
お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。 れんこん
穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。 りいも
親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。 くわい
大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。 |
|--|--|

地域色豊かなお雑煮

お雑煮は本来、元日の朝に初めてくむ「若水」を使い、歳神様へのお供えやもちを煮たもので、神様の力をいただくという意味が込められていました。地域によって大きな特色がありますが、もちについては、中部地方から東は角もち、西は丸もちを使う所が多く、香川県ではあん入りの丸もちを入れた「あんもち雑煮」が食べられています。



東京都 カツオだしにしょうゆで味つけた汁で、焼いた角もち、鶏肉、小松菜、かまぼこなどが入る。



京都府 昆布だしに白みそで味つけた汁で、煮た丸もち、里いもなどが入る。