



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

食育だより

令和3年度 **冬休み号**
練馬区立光が丘第一中学校



今年も残すところわずかとなりました。長い休みに入ると、生活のリズムが崩れがちです。一度生活のリズムがくずれてしまうと、立て直すことが大変なので、休み中も食事・運動・休養・睡眠をきちんととりましょう。また、冬休みには、年越しそば、おせち料理といった日本の伝統的な食文化に触れる機会が多くなります。これらの食べ物にこめられた願いを知り、日本の食文化を見直してみましょう。



ふ・ゆ・や・す・み

ふ ふとれます。お菓子やジュースのとりすぎ注意！！

◎冬休み中は、クリスマスやお正月など食べる機会が多いですね。だらだらと食べ続けずに、時間と量を決めましょう。

★「ショートケーキ半分」または「切りもち1個」は、それぞれ「ごはん1膳分のエネルギー」とおなじです…食べ過ぎに注意しましょう。



ゆ ゆっくりよくかんで食べましょう。

◎よく噛むと唾液が出るので、「虫歯」や「食べ過ぎ」の予防になります。

や やさいをたっぷり食べましょう。

◎野菜には、ビタミンや食物繊維がたくさん含まれていて、体の調子を整えてくれます。



す すっきり目覚めて、おいしい朝ごはん。

◎朝・昼・夕…三食きちんと食べましょう！

み みんな風の子元気な子！

◎寒いからといってコタツにはいっぱいはいけません。家の手伝いで掃除をしたり、寒さに負けず、外で元気にスポーツをして、できるだけ体を動かしましょう。よく体を動かして、よく食べるのが健康の基本です。





年のはじめの行事食



おせち料理

おせち料理は、地方や家庭によって異なり、親から子、子から孫へと受け継がれているものが多いです。今ではデパートなどで簡単に手に入るようになりましたが、だからこそひとつひとつの料理にこめられた願いや祝いの意味を知ってほしいと思います。



数の子



にしんの卵巣です。たくさん卵があるので、子孫繁栄の願いが込められています。

黒豆



まめで健康に暮らせますようにという願いが込められています。

昆布巻き

喜ぶという語呂あわせと昆布が「ひろめ」と呼ばれていたことから、喜びを広めるという意味が込められています。



栗きんとん

「栗金団」と書き、文字が財宝に繋がり裕福でありますようにとその色から豪華さ、財産・富を得るという意味が込められています。

田作り



材料の「ごまめ」は、かたくちいわしの子もで、昔は田んぼの肥料とされていたことから、豊作・五穀豊穡の願いが込められています。

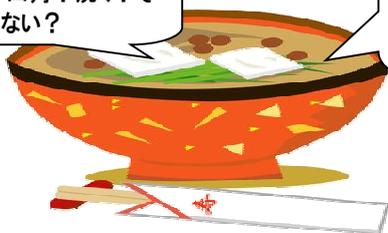
かまぼこ



半円形のかまぼこは日の出をあらわしています。紅はめでたさと喜び、白は神聖をあらわしています。

ぞうに雑煮

入れるお餅、あなたのお家では、丸？四角？焼く？それとも焼かない？



味付けにも特徴があります。関東は醤油味、関西は白味噌味が一般的。

雑煮を食べる習慣は室町時代から続いています。年越しのときに神様にお供えしたもので、魚、野菜を煮て作りました。雑煮とは、いろいろなものを一緒に煮るといことです。

七草がゆ

七草がゆ

に入っているものは？



1月7日に七草がゆを食べ、1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈る風習は、古くから受け継がれてきました。ビタミンC、カロテン、カルシウム、鉄、食物繊維が多く含まれている七草がゆは、お正月に食べ過ぎた胃を休め、不足しがちな野菜をとるための昔の人の知恵です。

簡単おせちを親子でつくろう！！

★カラフルなます★

【材料】4人分

・鶏ささ身 4本・酒 小さじ2・大根 10cm分・パプリカ(赤) 1個・パプリカ(黄) 1個
A(・つゆの素 大さじ1と1/3・酢 大さじ2・すりごま(白) 大さじ2・砂糖 小さじ2)

【つくり方】

- ① 鶏ささ身は筋を取り、酒をふり、なじませて、ゆでたものを細くさく。
- ② 大根、パプリカは細めのせん切りにし、塩少々(分量外)をふりかけて、しんなりとしたら水気をしぼる。
- ③ ポウルに(A)を入れて混ぜ合わせ、①と②を加え、あえて出来上がり。

