



「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4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 冬の「あったか野菜」を食べよう！！

◎ 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。



### 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 休みの間も続けます「早寝・早起き・朝ごはん！！」

◎ 朝早く起きて、しっかりとごはんを食べ、元気に一日を過ごし、夜は早く寝てよい生活リズムをつくりましょう！



### す すぐしまし帰った後の「手洗い・うがい！！」

◎ 細菌やウイルスを手指からはがれやすくする効果がありますので丁寧に手洗いをし、マスクをしていますが、喉や鼻の中の粘膜に菌やウイルスが入り込んでいる可能性があるため、うがいも大切な感染予防対策です。



### み みんなそろって楽しく食べよう！！

◎ 家族と共に食事をする中で、会話を楽しみながら、ゆっくり噛んで食事を楽しむという習慣が、より消化吸収を促すことにもつながります。





# 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くあります。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のや魚、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うことで雑煮と言います。

## 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て、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。

### 【1月の給食について】

冬休み明け1月10日(火)から給食が始まります。当番で持ち帰ったエプロン等を忘れずに持ってきてください。1月の「食育だより」、「献立表」は10日(火)に配付します。

★1月10日(火)の献立 ★牛乳／おめで鯛めし／松風焼き／紅白なます／お雑煮風汁です。

