

食育だより 冬休み号



練馬区立豊玉中学校

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、不規則な生活になりがちです。学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないよう心がけましょう。また冬休みは、お正月を始め、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。行事を味わいながら、

生活リズムを整えるコツ

朝起きたら、日光を浴びる。



朝ごはんを必ず食べる。



決まった時間に食事をする。



日中は、適度に運動をする。



寝る直前にデジタル機器を使わない。



夜更かししない。



年末の事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

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)。

正月(1/1~).....



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 黒豆...健康
- きんとん...金運
- 伊達巻...学業成就
- エビ...長寿

- 田作り...豊作
- れんこん...将来の見通し
- 里いも...子宝
- 数の子...子宝



関東風雑煮



関西風雑煮

あんもち雑煮



お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

小豆雑煮



お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したもの。長寿を願い、若い人から順に飲む。



人日の節句(1/7).....



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

小正月(1/15).....



小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月(1/20).....



あら炊き

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくく。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。