

食育だより 冬休み号



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

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、楽しいひとときをお過ごしください。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食)ベすぎに気を つけよう 	の (飲)み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ つくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜)を たっぶり食べよう 	す すんで、おうちの 人のお手伝い をしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくらう 	を (お)やつは時間と 量を決めて とろう 	一以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

冬に流行をする ノロウイルス食中毒

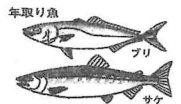
手や指、食品などを介して感染し、嘔吐や下痢、腹痛を繰り返すのがノロウイルスです。ノロウイルスの予防には、石けんを使用した手洗い、食品を中心部まで加熱することが大切です。特に、二枚貝を食べるときは、新鮮であるか、加熱をしっかりとるようにしましょう。

年末年始は、行事食に触れる機会に！ 大晦日(12月31日)



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様々ですが、代表的なものをご紹介します。

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや年取り魚を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



正月(1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えるため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べ、新年のお祝いをします。

おせち料理



一つ一つの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



黒豆:健康
きんとん:金運
伊達巻き:学業成就
えび:長寿
田づくり:豊作
れんこん:将来の見通し
里芋、数の子:繁栄

お雑煮



地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



人日の節句(1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気をはらい、無病息災を願います。



春の七草

◆セリ◆ナスナ
◆ゴギョウ◆ハコベラ
◆ホトケノザ
◆スズナ◆スズロ

小正月(1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

