「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５年度 **冬休み号**
練馬区立光が丘第一中学校

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。
また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、１日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。
テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

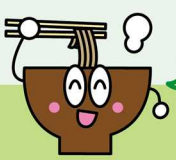
日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、最近までのコロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい１年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていただければと思います。

大みそか

年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運気そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



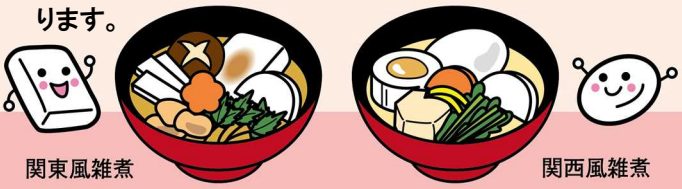
あなたの家では何と呼びますか？

正月 おせち料理

もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



関東風雑煮　　関西風雑煮

新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11 日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

七草がゆ

春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なずな　唐土の鳥が　日本の国に　渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。
※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

【１月の給食について】

冬休み明け1月9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9日（火）に配付します。

★１月９日（火）の献立★

★牛乳／しらすのちらし寿司／松風焼き／お雑煮風汁です。

冬休みは簡単レシピを親子でつくろう！！

☆チュモッパ（韓国おにぎり）☆

材　料（2 人分）

◎ごはん《300g》
◎とびっこ《30g》
◎たくあん《40g》→みじん切り
◎大葉《4枚》→せんぎり
◎韓国のり《8枚》
◎塩《小さじ 1/4》
★炒りごま《小さじ1》
★ごま油《小さじ1》
★マヨネーズ《大さじ1》

作り方

①ごはんをボウルに入れ、塩を振って混ぜ合わせ、刻んだ具材ととびっこ、韓国のりをちぎって加える。
②★の調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
③全体をよく混ぜ、8等分にして一口大の大きさに握る。
※大葉が苦手な方は代わりに小ねぎでもいいですね。キムチやツナを混ぜてもおいしいので、いろいろチャレンジしてみるといいですね。