

# ふゆやす ちやくぜん 冬休み直前 ※※給食だより※※

今年も残すところあとわずかとなりました。朝と夜はぐっと冷えこむようになりましたね。特に朝の冷え込みはきびしく、布団にいつまでもこもっていたいこの頃です。

さて、もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みが始まります。一年の節目を迎えるこの時期は、日本の伝統的な食文化にふれる機会がたくさんあります。日本のよい伝統を学ぶのも『食育』です。年末年始は行事も多く、生活が不規則になったり栄養が偏ったりしがちです。体調を崩さないためにも生活のリズムを整え、楽しい冬休みにしましょう。

## 大切にしたい伝統的な行事と食べ物

日本には、昔から四季折々に受け継がれてきた行事がたくさんあります。そして、その行事と切っても切り離せないのが“行事食”です。1月の行事と食べ物について学びましょう。







### 正月

旧暦（昔の暦）で1月のことを「正月」といいました。今は正月というと、地域によって違いがありますが、1月1日（元日）～1月3日の“三が日”を指すところが多いようです。おせち、お雑煮といった正月料理を食べ、1年のはじめをお祝いするとともに、家族の健康や幸福などを祈ります。

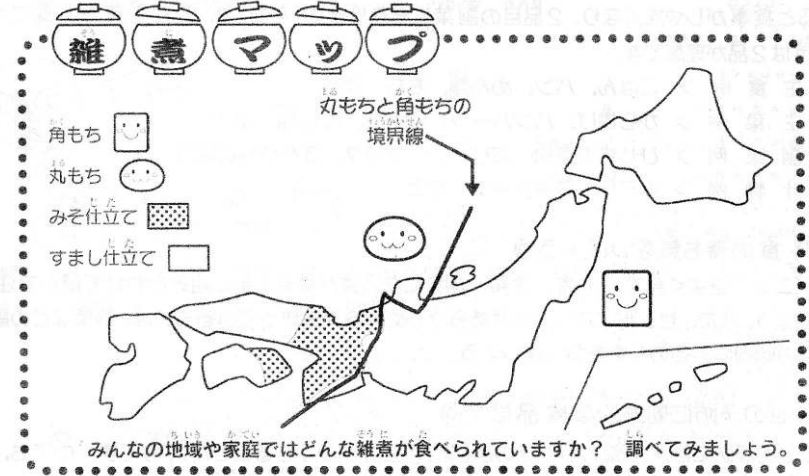
○おせち・・・神様にお供える季節の料理のことです。

### 縁起のいわれ

それぞれの料理に込められている願いを知りましょう。

<p><b>田作り</b> その昔、いわしを作物の肥料として使ったところ大豊作になり、以来、五穀豊穡をもたらすものとされます。</p> 	<p><b>数の子</b> にしんの一腹には5～10万個の卵が詰まっていることから、子どもがたくさん生まれて家が栄えるように祈ります。</p> 	
<p><b>黒豆</b> まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるようにとの願いが込められています。</p> 	<p><b>紅白なます</b> めでたい紅白の組み合わせで、祝いの紅白水引に似せています。</p> 	<p><b>えび</b> ひげが長く腰が曲がっていることから、長寿を願って食べます。</p> 
<p><b>伊達巻き</b> 「伊達巻き」は巻物に似ていることから、たくさん勉強して頭がよくなりますように願って食べられます。</p>	<p><b>栗きんとん</b> きんとんは金の丸いものことです。くりは「勝ちぐり」ともいって、運を呼び込む食べ物とされています。</p> 	

○お雑煮・・・お雑煮に欠かすことができないものといえばおもちです。これは神様にお供えしたもちを下げ、そのご利益も一緒にいただくという意味が込められています。地域によって、また各家庭によってさまざまなお雑煮があります。お雑煮の真にはその地域でとれるものが主に使われ、四角い切りもち、丸もち、あんの入ったもちなどを、すまし仕立てやみそ仕立てにした汁に入れて作られます。



みんなの地域や家庭ではどんな雑煮が食べられていますか？調べてみましょう。

### 七草 (1月7日・人日の節句)

この日の朝に七草（せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ）を入れたおかゆ（七草がゆ）を食べると、一年中病気をしないといわれます。また、正月のどちそうで疲れた胃腸を休めるという意味もあるようです。

### 鏡開き (1月11日)

正月にお供えした鏡もちを下げ、お汁粉やお雑煮に入れて食べます。もちを刃物で切るのは切腹を連想させて縁起が悪いので、手や木槌で割るというしきたりがあります。

### 小正月 (1月15日)

地域によって違いますが、小正月に福玉などを飾ったり、どんど焼きをしたりあずきがゆなどを食べたりします。小正月に食べるあずきがゆには家内安全や無病息災などの願いが込められ、この日にあずきがゆを食べると一年中病気をしないといわれています。小正月は大正月に忙しく働いた女性をねぎらう意味から「女正月」ということもあります。

### 二十日正月 (1月20日)

この日は、正月の祝い納めの日とされ、正月のお祝いの行事がすべて終了する日です。地域によっては、お供えていたものをすべて下げ、食べ尽くす風習があります。

# 栄養バランスのよい食事をしましょう

“健康で元気に毎日を過ごすためには、”

栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。”

## ◎主食＋主菜＋副菜が基本◎

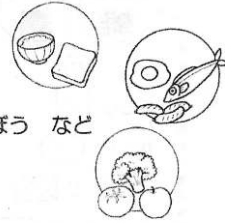
主食、主菜、副菜の3つがそろってれば、バランスの基本は良いです。それに、汁物を加えると食事がしやすくなり、2品目の副菜にもなります。なお、主食と主菜は1食に1品、副菜は2品が理想です。

<主食例> ごはん、パン、めん類、もち など

<主菜例> から揚げ、ハンバーグ、卵焼き、焼き魚 など

<副菜例> ひじきの煮物、おひたし、サラダ、きんぴらごぼう など

<汁物例> みそ汁、野菜スープ など



## ◎外食の時も気をつけよう◎

メニューをよく見て、主食、主菜、副菜になる食べ物を上手に組み合わせて選んで注文しましょう。また、セットメニューなどあらかじめ内容が決まっているものは、野菜などの副菜が少ない傾向にあるので気をつけましょう。

## ◎かぜの予防に効果的な食品は？◎

かぜの予防には、栄養バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。中でも、ビタミンAやCは体の抵抗力を高めてくれるため、かぜ予防に効果的といわれています。

<ビタミンAが多く含まれている食品>

かぼちゃ にんじん ほうれんそう とりのレバー など

<ビタミンCが多く含まれている食品>

いちご キウイフルーツ みかん ピーマン など

## ◎もし... かぜをひいてしまったら、どんな食べ物をとればいいのか◎

たんぱく質

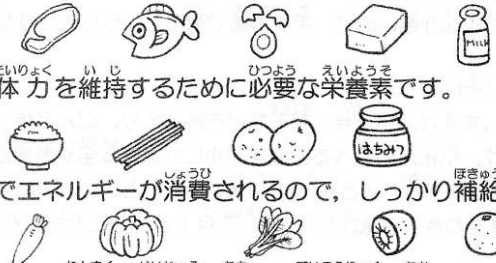
体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

ビタミンA・C

皮ふや鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



## ●○○かぜをひいたときにおすすめ！！○○●

### レモン入りしょうが湯

材料（1人分）  
すりおろし  
しょうが・・・小さじ1  
レモン・・・輪切り1枚  
はちみつ・・・小さじ1  
水・・・適量

- 湯をわかす。
- すりおろししょうがとはちみつをカップに入れて、①をそそぐ。
- レモンを浮かべる。完成！！

### りんごときんかんのはちみつコンポート

材料（1人分）  
りんご・・・1/2個  
きんかん・・・2個  
はちみつ・・・小さじ1/2  
水・・・200ml

- りんごは皮をむいて芯をとり、3等分のくし形に切る。きんかんは横半分に切って種を取りのぞく。
- 鍋に①とはちみつと水を入れて中火で煮る。
- りんごがやわらかくなるまで煮る。完成！！

### たまごと豆腐の雑炊

材料（1人分）  
ごはん・・・茶わん1杯  
卵・・・1個  
豆腐・・・1/6丁  
にんじん・・・1/4本  
だいこん・・・1/16本  
ほうれん草・・・葉2枚  
しょうが・・・薄切り2枚  
だし汁・・・1/2カップ  
酒・しょうゆ・・・小さじ1  
塩・・・少々

- だいこんとにんじんは、薄いいちょう切り、豆腐はさいの目切り、しょうがは千切りにする。ほうれん草は下茹でをし、3cm幅に切る。
- ごはんを軽く水で洗い、水気を切っておく。
- 鍋にだし汁を入れ、だいこんとにんじんをやわらかくなるまで煮る。豆腐としょうがを入れ、味付けをする。
- 一煮立ちさせたら、ごはんを加えて軽く混ぜる。ほうれん草を上のにせる。
- 最後に溶き卵を回し入れる。完成！！

## 冬休み食生活チェック表

○はい、△ときどき、×いいえがいくつあるかな？

<input type="checkbox"/> 食事の前に必ず手洗いをしている	<input type="checkbox"/> 早寝・早起きをしている
<input type="checkbox"/> 季節の食べ物を食べている	<input type="checkbox"/> 3食しっかり食べている
<input type="checkbox"/> 体を温める料理を食べている	<input type="checkbox"/> おやつは食べる量と時間を考えている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にもチャレンジしている	<input type="checkbox"/> おうちの人のお手伝いをしている

○（2点）・・・ 個      △（1点）・・・ 個      ×（0点）・・・ 個

合計 点

### 合格です！（14点以上）



この調子で食生活が乱れないように心がけましょう。

### もう少しです（5～14点）



〇がつかなかった項目について、考えましょう。

### がんばりましょう（5点以下）



食生活を見直してみよう。

あなたの合計は  
何点かな？

