

栄養だより

2017年(平成29年)

冬休み号

貝塚市学校給食会

今年もあと残りわずかになりました。クリスマスやお正月など冬休みには楽しいイベントがたくさんあります。冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて生活リズムを整え、寒さに負けない体を作りましょう。

冬休みの食生活

◇1日3食きちんと食べる

野菜には風邪を予防するビタミンが豊富に入っているので積極的に野菜を取りましょう。

◇食べ過ぎに気をつける

冬休みはクリスマス・お正月などイベントが多く、つい食べ過ぎてしまうので、腹八分目を心がけましょう。

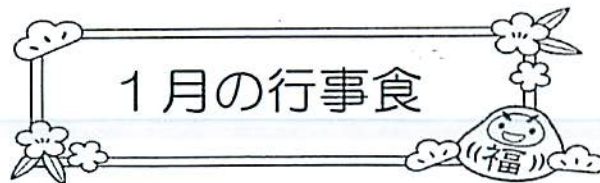
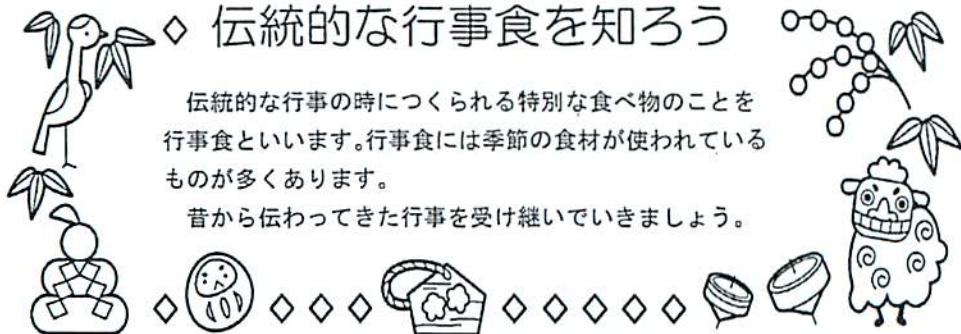
◇食事前の手洗い・うがいをする

風邪の予防のためにも心がけ、家に帰った後もしましょう。

◇伝統的な行事食を知ろう

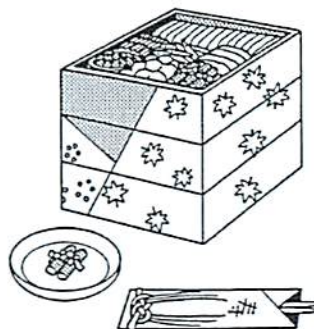
伝統的な行事の時につくられる特別な食べ物のことを行事食といいます。行事食には季節の食材が使われているものが多くあります。

昔から伝わってきた行事を受け継いでいきましょう。



1月の行事食

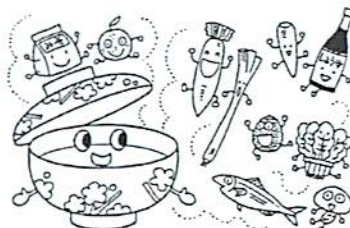
おせち



もともと、3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)のように、季節の節目となる日を「節句」と言います。この日に食べる料理のことをお節料理呼んでいました。現在では正月料理のことを言い、めでたいことを重ねるという意味をこめて重箱に詰めます。

一の重…黒豆、数の子、田作り(ごまめ)など
二の重…伊達巻や栗きんとんのような甘いもの
三の重…魚や海老などの海の幸の焼き物
与の重…野菜類の山の幸の煮物

雑煮

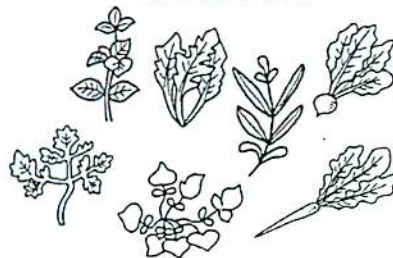


もちは昔から日本人にとって、お祝い事や特別な日に食べる「ハレ」の食べ物でした。新年を迎えるにあたり、もちについて地域の産物と一緒に神様にお供えをしました。

「雑煮」の語源は「煮雑(にま)ぜ」でいろいろな具材を煮合わせたことからきています。

日本全国、雑煮の形は様々です。角もちや、丸もち、すまし仕立て、みそ仕立てなどで食べられています。

七草がゆ



春の七草は、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)」です。

七草とは1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈ります。

お正月のごちそうで疲れた胃を休める役割や不足しがちなビタミンやミネラルを補う役割もあります。