

栄養だより

2018年(平成30年)
冬休み号
貝塚市学校給食会

いよいよ冬休みが始まります。冬休みは、クリスマスや大晦日、お正月などイベントがたくさんあります。休み中は、生活リズムが乱れやすくなるので早寝・早起きを心がけましょう。

朝は体が冷えるので、朝ごはんを食べて体を温めましょう。

かぜに負けない

体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものを食べることが大切です。体を温め、寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAやビタミンCが多い食べ物をとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

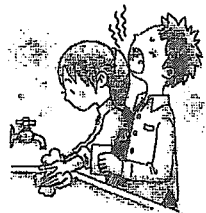


冬休みの食生活

- 1日3食きちんと食べる
- 食べすぎに気を付ける
- 食事前に手洗い・うがいをする

休みになると、朝遅くまで寝てしまって朝ごはんを食べなかったり、食べすぎや夜更かしをして不規則な生活になりがちです。

かぜや食中毒の予防のために、食事の前や外から帰ってきた後に必ず手洗い・うがいをしましょう。



おおみそか ～大晦日～



大晦日には全国的にそばを食べる風習があります。一部の地域ではうどんを食べます。年越しの晩には、魚を食べる風習があり、この時に食べる魚を「年取り魚」といいます。一般的には、東日本はサケ、西日本はブリを食べます。

～1月の行事食～



元旦には歳神様が初日の出とともに現れると信じられていました。歳神様は稲の豊作をもたらすとされている神様です。歳神様をおもてなしする料理を「おせち料理」といいます。鏡もちはお供えの一つです。

＜おせち＞ おせち料理のひとつひとつには、一年を幸せに過ごせるようにと願いが込められています。

- 一の重…黒豆、数の子、田作り(ごまめ)など
- 二の重…なます、れんこんの酢漬けなど
- 三の重…クワイ煮、里芋煮、昆布巻きなど
- 重箱にはたくさんのめでたい食べ物を詰めます。



＜おせち料理に入る食材の由来＞

黒豆…「まめ」に暮らせるようにという願いが込められています。
田作り(ごまめ)…昔、いわしを田の肥料にしていたことから豊作をもたらすという意味があります。
数の子…にしんの卵で、子孫繁栄の願いが込められています。

＜雑煮＞

雑煮に入る食材や、餅の種類、味付けなどは各地域で違います。大きく分けて、関東風と関西風があり、関東風はすまし仕立てで焼いた切り餅を入れます。関西風は、白みそ仕立てで丸餅を煮込みます。

すまし仕立て

雑煮マップ

丸もち

角もち

みそ仕立て

