

栄養だより

2019年(令和元年)
冬休み号
貝塚市学校給食会

今年も残りわずかとなりました。冬休みには、クリスマスやお正月など楽しい行事があります。生活リズムが乱れやすくなるので、冬休みも早寝・早起き・朝ごはんを心がけて規則正しい生活を送るようにしましょう。

食事・運動・睡眠で風邪の予防をしよう

私たちの体は、免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。強い体をつくるために、日頃から免疫力をアップさせる生活を心がける必要があります。そのためには1日3食栄養バランスのよい食事をとること、適度な運動を続けること、十分な睡眠をとって休養することなどに気をつけましょう。



手洗い・うがいをきちんとしよう

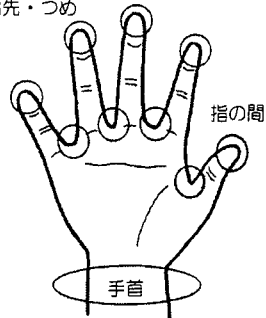


風邪やインフルエンザを予防するために、外から帰ってきたとき、食事の前などにはきちんと手洗い・うがいをしましょう。洗い残しが多いところとしては、指先とつまめ、指と指の間、手首などがあります。寒い時期は水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。水で流すだけでは汚れは落ちないので、石けんをつけてしっかり洗うようにしましょう。



洗い残しが多いところ

指先・つまめ



指の間

手首

1月の行事食

おせち料理

おせち料理は、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことをいいました。節句の中でも正月が最も重要であることから、今では正月のおせち料理のことだけをいうようになりました。

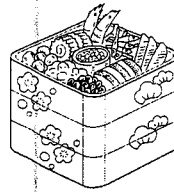
～おせち料理の由来～

かずのこ…かずのこは「にしん」の卵巣です。たくさんの卵があるので子孫繁栄の意味があります。

黒豆…まめで健康に暮らせませすよという意味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、五穀豊穰を願うという意味があります。

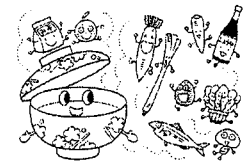
えび…腰が曲がるまで長生きできるようにという意味があります。



雑煮



雑煮とは、年神様にお供えたその土地の産物ともちを煮たものです。雑煮は各家庭や地域によって味や食材がさまざまです。もちには、「丸もち」・「角もち」があり、味付けも「すまし仕立て」や「みそ仕立て」などの違いがあります。入れる具も鶏肉やぶり、里芋、小松菜、大根などいろいろあります。



鏡もち

鏡成ちは、古代の鏡の形に似せて丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だいたい」は家が代々続くよという願いが込められています。

1月11日の鏡開きには鏡成ちを割って、雑煮やぜんざいにして食べます。年神様へのお供え物を下げ、いただくことによって、1年の家族の健康と幸せを願う行事です。

