食育だより　冬の号

令和元年度　冬の号
鹿北共同調理場
栄養教諭　星子知美

いよいよ今年も残りわずかとなりました。寒さもいっそう厳しくなり、体調を崩してしまったり、かぜをひいてしまう人が増える時期ですね。
大みそかやお正月など、楽しいことがいっぱいの冬休み。規則正しい生活をおくって、元気に新年をむかえましょう！

楽しく、元気な冬休みを過ごすには？

朝ご飯をしっかり食べましょう。

休み中も早起きして朝ご飯をきちんと食べると、その日を元気にスタートできます。
冬の野菜はおいしくて栄養がたっぷりですよ！

昼は外で元気いっぱい動きましょう。

外で体を動かせば、体がぽかぽかあたたまって気分がすっきりします。おなかもすいて、ご飯をもりもりおいしく食べられますよ！

夜更かしせずに早く寝ましょう。

体をしっかり休めないと、つかれがたまって体の抵抗力が落ちてきます。ぐっすり寝て、すっきりつかれをとり、明日のパワーをためましょう！

強力パワー、ノロウィルスに　注意！

冬場は感染性胃腸炎を引き起こすノロウィルスが流行します。
人から人へ感染したり、ノロウィルスに汚染された食品や水から、人へ感染して食中毒が起きたりします。
感染力がとても強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。

＜こんな人はいませんか？＞

予防のためにはトイレの後や、調理・食事する前などに石けんでしっかり手を洗うことが大切です。

寒いからといって、指先だけ洗っても予防にはなりません。

＊裏面にお弁当の日の感想を載せています。ご覧ください。

知ってる？　年末年始の行事食

日本に古くからある行事や食べ物について、紹介します。みなさんも調べてみましょう！

年越しそば

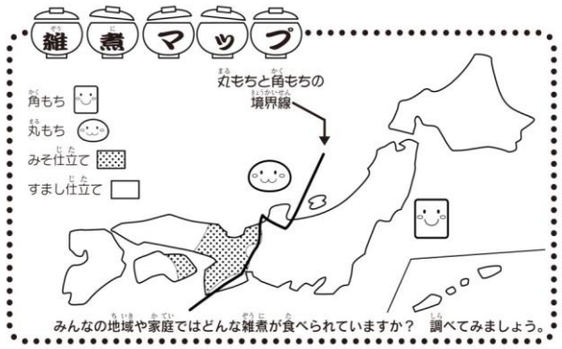
大みそかの夜に食べるそばです。そばが細く長く伸びるため、長生きできることを願ったり、そばが切れやすいため、その年の災いを払うために食べると言われています。

おせち料理

新年をむかえるお祝いの料理です。めでたいの「たい」、よろこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きするようにという「えび」、まめで健康に暮らせるようにという「黒豆」、たくさんの卵があるため子孫繁栄を願う「かずのこ」、豊作を願う「田作り」などがあります。

雑煮

正月に食べるもちが入った汁物です。各地域や家庭によって、味や食材がさまざまです。角もちや丸もちを入れたり、しょうゆ味やみそ味があります。他にも鶏肉やぶり、里芋、小松菜、大根などが入ります。
もちを入れない雑煮や、雑煮を食べない地域もあります。



七草がゆ

1月7日には春の七草を入れたおかゆを食べます。1年間、病気をせず、無事に暮らせることを願って食べます。また、正月にごちそうを食べたおなかを休ませる意味もあります。

外食、こんなことに気をつけましょう！

足りないところは家庭で補い調整しましょう。

外食では

- 肉類、油が多くなりがち
- 野菜が少ない
- やわらかい物が多く、あまりかまずに食べてしまう
- 添加物や原材料などがよくわからないことがある

家庭では…プラスしましょう

- 野菜類（とくに緑黄色野菜）をおぎなう
- いろいろな食品を使う
- 和、洋、中華のレパートリーを取り入れて、料理に変化をつけましょう