

しょくいくだより

平成28年度 冬の号
 猪陽町学校・保育園給食委員会

いよいよ今年も残りわずかとなりました。寒さで体調を崩してしまったり、かぜをひいてしまったりする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。



早起きして朝ご飯をきちんと食べると、一日を元気にスタートできます。

昼は外で元気いっぱい動きまわろう。



外で体を動かせば、体が温まり、気分がすっきりします。おなかもしずいて、ご飯を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、疲れがたまり、体の抵抗力が落ちます。ぐっすり寝て、明日のパワーをためましょう！

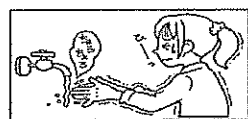
強力パワー、ノロウィルスに注意！



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。

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洗いが大切です。

<こんな人はいませんか？>

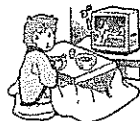


寒いからといって、指先だけ洗っても、予防にはなりません。

知ってる？ 日本の食文化

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



大みそかに食べるそばです。そばが細く長く伸びることから長生きを願ったり、そばが切れやすいことから災いを払うために食べると言われています。

おせち料理

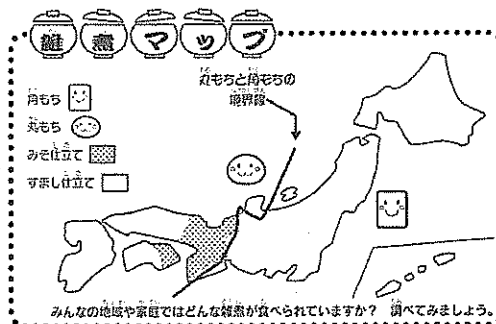


新年をむかえるお祝いの料理です。めでたい「たい」、よろこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きするようにという「えび」、まめで健康に暮らせるようにという「黒豆」、たくさんの羽があるため子孫繁栄を願う「かすのこ」、豊作を願う「田作り」などがあります。

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、味や食材が様々です。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！

年末年始は外出や外食する機会も増えると思います。外食で足りない部分は家庭で補い、うまく調整しましょう。

外食では

- ・肉類、油が多く、野菜が少なくなりがち
- ・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よく分からないことがある



家庭では・・・プラスしましょう

- ・野菜類(特に緑黄色野菜)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

