

食育だより 冬休み号

御船町学校給食センター

もうすぐ冬休みが始まります。年末年始はクリスマスや大みそか、お正月などの楽しい行事があり、生活が不規則になりがちです。休みの間も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。そして、元気に新年を迎えましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食)べすぎに気を つけよう 	の (飲)み物は甘くない ものを選びよう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(日)3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、うちの人の お手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お)やつは時間と量 を決めてとろう 	以上 のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れてみましょう。



年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「我が家の味」を伝える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。



年末年始の行事と行事食

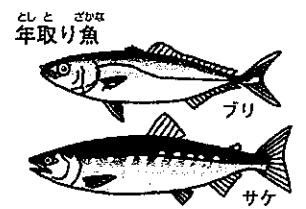
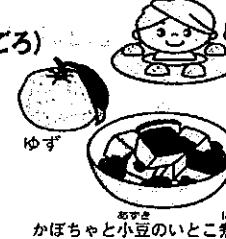
大晦日(12月31日)

1年の締めくくりとなる白。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、「年越しそば」や「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



冬至(12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を温め、粥や小豆を食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。

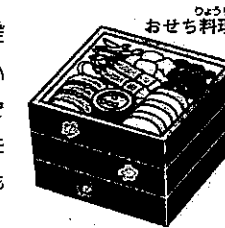


正月(1月1日～)

1年の始まりとなる白。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ縄、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いします。

おせち料理

二つひとつの食材に新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



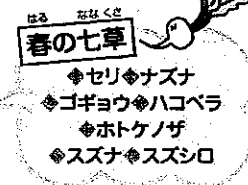
お雑煮

地域の食材を使った、餅入りの雑煮。壁に読む本では丸餅、東日本では角餅が用いられます。あん入りの餅を入れる所、餅を入れない所もあります。



人日の節句(1月7日)

五節句の一つで、菫の七草を入れた七草がゆを食べる風習があります。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



小正月(1月15日)

邪気を払う小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

