



食べてみんな元気

食育だより
令和5年12月号
知立市学校給食センター



冬休みを元気に過ごす食生活



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう!



食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会や地域のお祭りが減っており、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事です。現在でもさまざまな習慣が残っているため、家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしたいですね。



願いが込められた年末の行事食



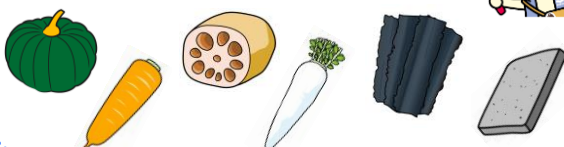
日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、年末に食べる代表的なものをご紹介します。

冬至

「ん」のつく食べ物

「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。「なんきん(かぼちやの別名)」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん(うどん)」の7つは、「冬至の七種」と呼ばれ、「ん」が2つ重なることから、特に縁起が良いとされています。

12月21日の給食では、6つの「ん」のつく食材を使用するっぴ!



大みそか

としこ年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。



みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなどと呼ぶ地域もあるっぴ!



※裏の冬至クイズに挑戦してみるっぴ!

冬至クイズ

ただ正しいのはどっち?

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

冬至は、1年のうちで
もっとも何が
短い日のこと?



A



B



Q2

冬至に食べると
長生きすると
いわれるかぼちゃ、
漢字で書くと?



A



B



Q3

赤い色が邪気を
はらうとされ、
冬至の行事食に
使う食べ物は?



A



B



Q4

冬至に食べるとよい
食べ物の名前には、
何がつく?



A



B



Q5

冬至の日にお風呂に
入ると、風邪を
ひかないといわれる
ものは?



A



B



- Q1...A (この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」だと信じていた)
- Q2...B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)
- Q3...A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)
- Q4...B (「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)
- Q5...B (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)

