



食育だより

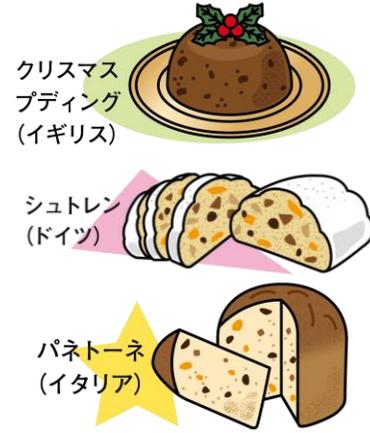
令和4年 12月
京丹後市立網野南小学校
網野学校給食センター

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ですが、寒くなると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。また、お家のお掃除などのお手伝いもできるといいですね。



年末年始の行事食は・・・ クリスマス

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。右のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。



冬休みの食生活について

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

食べ過ぎに気をつけよう！

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いにならないよう、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が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、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、現在でもさまざまな習慣が残っています。ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にいただければと思います。



おみそか

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。別名で、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、呼び方もさまざまです。



お正月

おせち料理

もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。



お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



レシピ集を作成しました！！

今回も給食センターの事務の人や調理員さんにも手伝ってもらって作成したレシピ集をみなさんにお配りします。今回のレシピ集は冬にとれる野菜や温かい料理、給食で食べたことのあるものなどを中心に作成しました。冬休みの間などに、お家の人と一緒に、中学生の人は自分一人で作ってみませんか？揚げ物は油が飛んだりして危ないので、特に小学生のみなさんは大人の人と一緒にしてほしいと思います。

