

食育だより



冬休み号

十日町市中央学校給食センター

長かった2学期もうすぐ終わり、冬休みが始まります。病気やけがをせず、楽しい年末年始を過ごしましょう。長期の休みは、ついつい生活リズムが乱れてしまいがちです。規則正しい生活を心がけ、3学期も元気に登校しましょう。

★冬休みの生活で心がけてほしいこと★

冬休み中は、クリスマスや年越し、正月など、楽しい行事がたくさんあります。ごちそうを食べる機会も多いので、食べ過ぎやジュース類の飲みすぎに気を付けましょう。また、寒さに負けないで、外に出て遊んだり、おうちの方の手伝いをしたりして、積極的に体を動かすことも大切です。

◆好き嫌いせず、1日3食しっかり食べよう！

冬休み中も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、1日3回の食事をしっかりととりましょう。

冬が旬の食べ物には、寒い時期を元気に過ごすための栄養素がたっぷり含まれています。好き嫌いせず食べて、健康な体を作りましょう。



◆おやつは、時間と量を決めて食べよう！

おやつは、食事で足りない栄養素（カルシウムやビタミンなど）を補う、小さな食事です。食べる内容は、果物や小魚、乳製品などがおすすめです。市販品には、脂質や塩分、糖分が多く含まれている場合がありますので、成分表示を確認したり、お皿に小分けにしたりするなど食べ方を工夫しましょう。また、食事に影響しない適量を心がけ、だらだら食べずに時間を決めて食べましょう。



◆お手伝いや外遊びで積極的に体を動かそう！

そうじや洗濯など、子どもたちができるお手伝いはたくさんあります。また、寒いからと言って、こたつで丸くなるのではなく、外に出て体を動かして遊びましょう。お手伝いや外遊びで体を動かせば、体がぽかぽか温まって気分もスッキリ！おなかもちょうど、おいしくごはんも食べられます。



◆よふかしせずに、しっかり眠りましょう！

体をしっかり休めないと、疲れがどんどんたまってしまう。冬休み中は行事が多く、ついついよふかししてしまいがちですが、学校があるときと同じ時間帯に寝るように心がけ、ぐっすり眠って疲れを取り、次の日のパワーを蓄えましょう。



年末年始の行事と食

大みそか(12月31日)

大みそかに食べるそばを「年越しそば」といいます。年越しそばを食べる理由は、そばのように細長く過ごせる(長生きできる)ようにという願いが込められているからです。また、そばは切れやすいため、今年の苦労や不運を切り捨てて、新しい年を迎えられますようにといった願いも込められているそうです。そば以外のものを食べる地域もあります。



お正月

おせち料理

おせち料理にはそれぞれ意味があり、健康や長生きを願って縁起のよい食べ物を使います。また、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく、保存のきく料理が食べられます。

○えび

調理すると背が丸くなることから、「腰が曲がるまで長生きできますように」と願って食べられます。」



●田作り

いわしは昔、田んぼの肥料に使われていたことから、食べ物への豊作を願います。



○かずのこ

「にしん」という魚の卵です。「子宝に恵まれますように」という願いが込められています。



●伊達巻き

巻物に似た形をしており、「頭がよくなりますように」と願って食べられます。



●黒豆

黒には魔除けの力があるとされていきました。「まめで健康に過ごせますように」と願って食べられます。



○くりきんとん

きんとんは漢字で「金団」と書き、金運が上がるようにと願って食べます。



●昆布巻き

「よろこぶ」からきた語呂合わせで、おめでたい意味があります。



○煮物

煮物にはいろいろな具材が入るので、「家族が仲良く暮らせますように」という意味があります。



お雑煮



お雑煮は本来、元日の朝に初めてくむ「若水」を使い、歳神様にお供えしたその土地の食べ物やもちを煮て作られたものです。神様の力をいただくという意味が込められています。

鏡もち

昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。鏡に似せて作ったもちを重ねて作ったのが鏡もちで、神様にお供えします。1月11日には、鏡開きといって、お供えしたもちを食べてご利益をもらいます。鏡開きをするとき、もちは切るのではなく、木づちや手で割ります。



人日の節句(1月7日) 七草がゆ

お正月のごちそうで疲れた胃を休めるため、また、病気をしない体を作るという願いを込めて、1月7日の朝に、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの春の七草を入れたおかゆを食べます。

