食育だより～第10号～

毎月１９日は「食育の日」
令和５年１２月１９日（火）発行

いよいよ２０２３年も残りわずかとなりました。もうすぐ冬休みに入ります。どんな１年を過ごしましたか？

冬休みに入るとクリスマスやお正月などイベントごとが多く、食生活が乱れたり、夜更かしをしたりして、生活リズムが崩れがちになります。不安定な生活リズムは、体調不良の原因になります。冬休み明けの学校生活を気持ちよくスタートさせるためにも、以下に気を付けて生活しましょう。

冬休みの食事ポイント

朝ごはんはしっかりと！

食育だよりで何度も取り上げていますが、朝ごはんは、１日を気持ちよくスタートするためにはもちろん、１日に必要なエネルギーや栄養素をしっかりとるために、とても大切な食事です。学校が休みだからといって、おろそかにせず、朝ごはんからしっかりと食べるようにしましょう。

学校のある日はバタバタと食べてしまう朝ごはんを、バランスを整えてみたり、ゆっくりと味わってみたりするのはいかがですか？自分で作ってみるのもいいかもしれませんね。

家族と時間を過ごす！

普段はなかなか、家族とゆっくり食事をする時間がない人もいるのではないでしょうか。最初にも書いたように、冬休みは、クリスマスやお正月など、家族がそろって食卓を囲むイベントが多くあります。

誰かと食事をすることは、**心の健康**や**コミュニケーション能力の向上**につながります。この機会に家族と過ごす時間を作り、何気ない会話をしてみましょう。会話を楽しみながら味わって食べる食事は、普段よりもおいしく感じますよ。

適度な運動と睡眠を！

毎日を健康に過ごすために必要な要素として、**食事・運動・睡眠**があります。部活動も年末年始は休みになり、運動をする機会も減ってしまうのではないでしょうか。少しでも体を動かす時間を作るようにしましょう。

遅寝遅起きを続けると、なんだか体がだるくなったり、食欲がわかなくなったり、時間がなくなったりで、朝食を抜く原因になってしまいます。学校がある日と変わらずに、同じような時間に寝て、同じような時間に起きられるといいですね。

規則正しく、充実した冬休みを過ごしましょう！

１２月２２日は冬至

冬至とは、１年の中で一番夜の時間が長い日です。

昔は、寒い冬にはなかなか作物が育たず、栄養不足になりやすい時期でした。夏に収穫し、冬まで貯蔵ができるかぼちゃが大切な栄養源であったことから、冬至にかぼちゃを食べる風習ができました。

また、「ん（運）」が重なっている（２回入っている）冬の七種と呼ばれる、な**ん**き**ん**（かぼちゃ）、に**ん**じ**ん**、れ**ん**こ**ん**、ぎ**ん**な**ん**、き**ん**か**ん**、か**ん**て**ん**、う**ん**ど**ん**（うどん）を食べると、幸せになるという言い伝えがあります。ぜひ、食事の中に取り入れてみてください。

おせち料理まめ知識

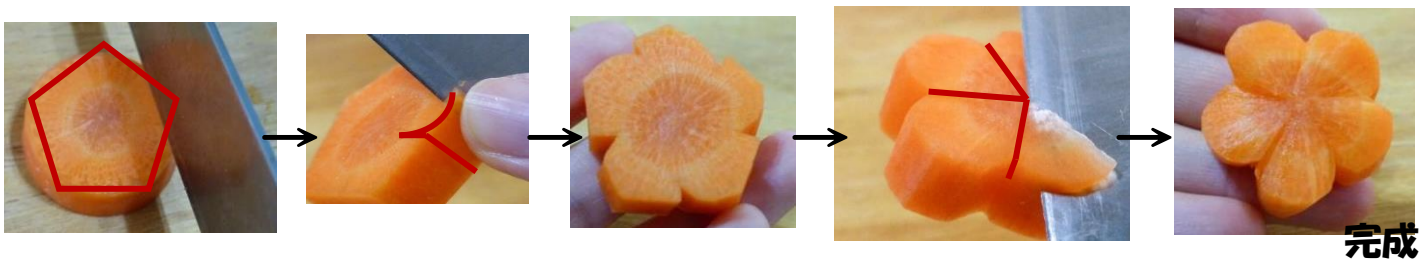
おせち料理を重箱に詰めるのは、「福が重なる」「めでたさが重なる」という願いが込められています。箱には段ごとに詰め方の基本があります。

〈一の重（祝い肴）〉
正月に欠かせない「三つ肴（数の子・田作り・黒豆）」など。
〈二の重（焼き物）〉
縁起の良いブリ、タイ、エビなどの海の幸の焼き物。
〈三の重（煮しめ）〉
煮しめは一つの鍋で煮ることから、家族が仲良く結ばれる願いが込められている。
〈与の重（酢の物・和え物）〉
忌み数字の「四」ではなく「与」を使う。日持ちする酢の物が中心。

また、料理ごとにも大切な意味が込められています。２０２４年もよい年になるよう願いながら、おせち料理をいただきましょう。

おせち料理を彩ろう！

おせち料理をハレの日らしく、華やかに彩るひとつの方法として、「飾り切り」があります。おうちでゆっくり過ごす年末年始に「飾り切り」にチャレンジして、おせち料理を彩りましょう。

ねじり梅

① にんじんを好みの厚さに切り、五角形になるように端を切り落とす。
② 五角形の辺の中央に２mm程度の切り込みを入れ、角から丸いカーブを意識して、花びらを切り出す。（梅の花の型抜きを使うも可）
③ 花びらと花びらの間から中央に向かって、切り込みを５カ所入れ、花びらの表面をそいでいく。だんだん厚くなるようにカーブを意識することがポイント。裏面も同じように飾り切りをする。