

給食だより



令和6年 冬休み号 No.7
郡山市立御館小学校



もうすぐ冬休みです！

今年も、残すところ1ヶ月をきりました。今年はどうような1年だったでしょうか？
さて、冬休みの間には、クリスマスや大晦日、お正月など、わくわくする楽しい行事がたくさんありますね。ごちそうを食べる機会が増えたり、つい夜遅くまで起きてしまったりすることがあるかもしれません。冬休みの間、そのような生活をずっとつづけてしまうと、生活のリズムが乱れやすくなります。

3学期に元気なスタートをきるためには、生活リズムを整えておくことが大切です。1日中だたらと食べていたり、毎日遅くまで起きていたりしないように、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



年末年始の行事食

年末年始の行事食には、大晦日に食べる「年越しそば」やお正月に食べる「おせち」以外にも、日本の伝統的な食事がたくさんあります。また、そのひとつひとつには、しっかりとした意味や願いが込められています。みなさんは、年末年始の行事食をいくつ知っているのでしょうか？

年越しそば



年末の大晦日に食べます。そばは切れやすいため、1年間の厄災を断ち切るという意味があります。

大晦日 (12月31日)

おせち



“めでたさを重ねる”意味を込めて、重箱につめます。おせちに入る料理にも、それぞれ意味があります。

正月 (1月1日)

七草がゆ



1年間の無病息災を願うため、また、正月のごちそうで弱った胃を休めるために食べます。

人日の節句 (1月7日)

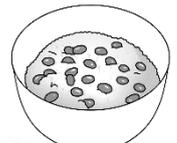
おしるこ



正月に神様に供えたもちを、おしるこやお雑煮に入れて食べ、新しい1年の無病息災を祈ります。

鏡開き (1月11日)

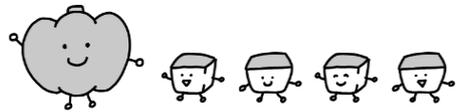
あずきがゆ



神様を迎える行事の大正月 (1月1日～7日) に対して、小正月は家族の健康を祈り、小豆がゆを炊いて食べます。

小正月 (1月15日)

12月21日は冬至です



今年の冬至は、12月21日（土）です。

この日は、一年の中で太陽の位置が最も低くなります。つまり、一年間の中で太陽が出ている昼間の時間が一番短く、夜が一番長い日です。

昔は太陽の動きで暦を計算していたので、冬至の日は「太陽が生まれ変わる日」として大切にされてきました。冬至の日まつわる食べ物について、いくつか紹介します。

「ん」のつく食べ物

「ん」のつく食べ物を食べると、縁起がよく、運が上がるといわれています。

なんきん（かぼちゃ）、にんじん、れんこん、だいこん、こんにゃくなどがあります。



かぼちゃ

かぼちゃは、ビタミンAやビタミンCを豊富に含む緑黄色野菜です。

夏に収穫して、冬まで保存できるため、風邪予防に効果のある食材として、昔から食べられてきました。



ゆず

冬が旬のゆずは香りが強く、悪いものが寄ってこないといわれています。

そこで運を呼び込む前にゆず湯に入り、体を清めるようになりました。



12月は野菜で体の中も大そうじ!

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから、ごちそうなどこってりした食事が続きやすく、食生活が乱れがちです。またアイスクリームやチョコレート、ケーキなどにも油や砂糖がたくさん使われています。油など脂質のとりすぎは肥満の原因にもなり、そうした食事が習慣化すると生活習慣病のきっかけにもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。



肉類・揚げ物 1 に
野菜 2 を目安に!



あぶらの多い料理 1皿に
野菜 2皿、またはあぶらの多い料理 1口に野菜 2口などを目安に食べるなど食べ方を工夫してみましょう。

なべでたっぷり
野菜をとろう!



冬に美味しいなべは、野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用してヘルシーななべにしましょう。

野菜は体の
おそうじ屋さん



野菜に多いビタミン・無機質(ミネラル)は体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。

くだものも
利用しよう!



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどにもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをよりたくさんとることができます。