

きゅうしょくだより

令和5年度
冬の号
合志市栄養部会
西合志南中学校

早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。冬休みは、クリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べたり、夜ふかしをしたりと不規則な生活になりがちです。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、新年を元気に迎えましょう。



**もうすぐ冬休み！
食生活のポイント**

<p>朝・昼・夕、決まった時間に食事をとろう</p>	<p>早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べよう</p>	<p>食べすぎないようにゆっくりよくかんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>
<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>	

冬休み中もしっかり朝ごはん！

朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の働きが活発になり、体が目覚め、スムーズに活動できるようになります。また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便がしやすくなります。しっかり目覚めきっていない体にスイッチを入れるためにも、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。

朝ごはんの効果

- 体や脳のエネルギーになる
- 体温が上がる
- 脳の働きを活発にする
- 排便を促す

朝ごはんには、
脳のエネルギー源となる
主食をしっかりとりましょう。

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

年末年始は、日本の伝統行事にふれてみよう！

1年の節目を迎える年末年始は、日本の伝統的な食文化に触れる機会がたくさんあります。それぞれの行事食には、「いわれ」があり、昔の人の知恵や願いが込められています。行事食への思いを知り、理解することを通して、これからも大切に受け継いでいきましょう。

大みそか 年越しそば



大みそかに年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代からといわれています。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べるようになった理由は色々ようです。別名で、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方も様々です。

正月

おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理で、めでたさを重ねるという意味で、重箱におかずを詰めます。お正月の間は料理をせず、家族みんなが楽しく過ごせるようにと、冷めてもおいしく保存がきく料理が作られます。

- 〈おせち料理に込められた意味や願い〉
- ◆エビ…腰が曲がるまで長生きできるように
 - ◇黒豆…マメ(健康)に暮らせるように
 - ◆田作り…豊作になるように
 - ◇だて巻き…知識や教養が身につくように



お雑煮



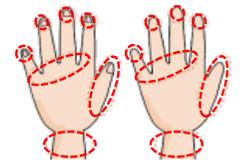
関西風雑煮

もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味付けもさまざまです。中部地方を境に、東は角もち、西は丸もちを使うところが多く、あんこ入りのもちを入れるところもあります。お雑煮を作らない地域もあります。

冬の食中毒 ノロウイルスに注意！

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、嘔吐や下痢などの症状があります。感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

洗い残しチェック！



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。指と指の間、つめ、手首も忘れずによく洗い、水で流しましょう。