

冬の食生活 ～寒さに負けない体作り～

朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出後や食事の手洗い、うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないよう心がけましょう。

丈夫な体をつくるためには好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒い時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

風邪に負けない抵抗力を高める（ビタミンA、C）



しっかり食べて体力をつける （たんぱく質）



ぽかぽか、体を温める （脂質）



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。とりすぎには注意しましょう。

年末年始は行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

冬至（今年は12月22日）

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

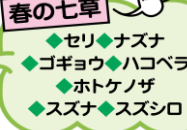
大晦日（12月31日）

1年のしめくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。



人日の節句（1月7日）

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



- ◆セリ◆ナズナ◆ゴギョウ◆ハコベラ◆ホトケノザ◆スズナ◆スズシロ

小正月（1月15日）

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



旬の野菜（白菜）を使った献立 ～あんかけうどん～

給食のおかずの量（汁椀に入る量）で4人分です。

材料（4人分）

・鶏肉・・・・・・・・100g	・うどん・・・・・・・・200g
・白菜・・・・・・・・100g	・みりん・・・・・・・・小さじ1
・水菜・・・・・・・・25g	・うすくちしょうゆ・・大さじ1
・土しょうが・・・・4g	・片栗粉・・・・・・・・小さじ1
・にんじん・・・・・・40g	・だし昆布・・・・・・・・適量
・干しいたけ・・・・・・0.8g	・けずりぶし・・・・・・・・適量
・かまぼこ・・・・・・30g	・水の量・・・・・・・・560cc

（しいたけの戻し汁使用）

作り方

- ① 白菜は短冊切り、水菜は2cmに切る。土しょうがはみじん切り、にんじんはせん切り、かまぼこは縦1/2に切り小口切りにする。干しいたけはぬるま湯で戻してせん切りにする。
- ② だし昆布とけずりぶしでだし汁をとる。
- ③ だし汁に鶏肉を入れて煮、にんじん、しいたけを入れて煮てアクをとる。
- ④ かまぼこ・白菜・土しょうがを入れて煮、みりん、うすくちしょうゆで調味する。
- ⑤ うどんを入れて煮、水菜を入れ、水溶性片栗粉でとろみをつけて十分に煮て仕上げる。

◎温かい料理で体を温めましょう

お正月（1月1日）

一年の始まりとなる日

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



丸もち



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



角もち



関西風雑煮



関東風雑煮

食育クイズ！

【問題】

1月7日に食べる七草がゆに入っているスズナとスズシロの正しい組合せはどれでしょう？

- ① なのはなとこまつな ② かぶらとだいこん ③ ねぎとにら

