

食育だより

令和6年冬休み号

船橋市立湊中学校

年末年始はイベントが盛りだくさんで、楽しくも慌ただしい時期です。規則正しい生活やバランスのよい食事をするのがなかなか難しい時ですが、冬休みを有意義なものにするために、冬を元気に過ごすための「食のポイント」をおさえましょう。



ふ ゆ や す み

を守って、冬を元気に過ごそう！



ふ だんより、多い食べ過ぎ、気をつけよう

冬休みは行事が続く、普段よりごちそうを食べる機会が増えます。ごちそうは楽しみつつ、1日の中でバランスがとれるように調整を。

ゆ っくり食べよう、よくかんで



素材や調理法などにも気をつけ、よくかんで食べる習慣を。

や さいを食べて風邪予防



野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維がたくさん含まれています。

す いみん大切、早寝早起き



冬休みは、生活時間が不規則になりがちです。風邪予防には睡眠も大切です。

み んなそろって、楽しい食事



行事が続く、人と食事をする機会も増えます。楽しい食事とはどういった食事なのか、考えてみるのもいいかもしれません。

新年の健康や幸せを願う **お正月の行事食**



新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神・正月様ともいう)をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

おせち料理の種類と込められた願い



一
の
重



祝い肴・口取りなど

二
の
重



焼き物・酢の物など

三
の
重



煮物など



黒豆

まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。給食では、1月11日に「黒豆の甘煮」が出ます。



数の子

卵(子)の数が多いため、子宝に恵まれ代々栄えるように。



田作り(ごまめ)

小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。



たたきごぼう

ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。



伊達巻き

巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。



紅白かまぼこ

赤は魔よけ・めでたさ、白は清浄・神聖な色を表す。



きんとん

黄金に見立て、金運に恵まれるように。



昆布巻き

「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。



エビ

腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。



焼き魚

ブリやサケ・タイなどを用い、縁起を担ぐ。給食では、1月11日に「ぶりの照り焼き」が出ます。



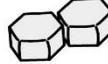
紅白なます

お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。給食では、1月11日に「紅白なます」が出ます。



れんこん

穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。



里いも

親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。



くわい

大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。

地域色豊かなお雑煮

お雑煮は本来、元日の朝に初めてくむ「若水」を使い、歳神様へのお供えやもちを煮たもので、神様の力をいただくという意味が込められていました。地域によって大きな特色がありますが、もちについては中部地方から東は角もち、西は丸もちを使う所が多く、香川県ではあん入りの丸もちを入れた「あんもち雑煮」が食べられています。



東京都 かつおだしにしょうゆで味つけた汁で、焼いた角もち・鶏肉・小松菜・かまぼこなどが入る。



京都府 昆布だしに白みそで味つけた汁で、煮た丸もち・里いもなどが入る。