

食育だより

2024, 12, 19
船橋市立大穴中学校



いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝夕一段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、かぜをひいたりする人も増える時期です。毎日、好き嫌いをなく食事をしっかりととり、寒さに負けないように心がけましょう。



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう 朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。	いろいろな食べ物をバランス良く食べよう 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。
おやつを食べるときは、時間と量を考えよう ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。	地域や家庭に伝わる食文化を知ろう 年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

Q. 間食って菓子のことでしょうか？

A. 間食とは菓子のことではなく、足りない栄養素を補うための食事です。3食で栄養がとれていれば必ず取るものでもありません。間食では不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。



Q. スナック菓子を食べてはいけないの？

A. スナック菓子の食べすぎは塩分や脂質のとりすぎになります。塩分のとりすぎは高血圧などを引き起こし、脂質のとりすぎは脂質異常症などの原因になります。袋のままだと1袋全部食べてしまいがちなので、皿に取りわけましょう。間食は、いろいろなものを選んで食べるようにしましょう。



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はいかがでしょうか。



大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。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。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

冬至 (12月21日ごろ)



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。



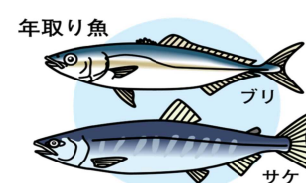
ゆず



かぼちゃと小豆のいとこ煮



年越しそば



年取り魚

ブリ

サケ

正月 (1月1日～) 1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

たい 「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。	えび 長いひげが伸び、「腰が曲」が「よろこぶ」にがるまで長生きできます。通じ、1年楽しく暮らせるようにと願う。	昆布巻き 「まめ(元気)に暮らせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。
田作り・ごまめ 昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。	たたきごぼう 豊作になる年に現れるという、めでたい鳥(黒いつる)に似せて、豊作を願う。	黒豆 「まめ(元気)に暮らせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。
かすのこ・さといも 「子宝に恵まれ、家が栄えるよう」と願う。	くりきんとん 富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちぐり」をあしらう。	だて巻き 昔の書物(巻本)に似ているので学業成就を願う。