



かんざき給食だより

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



冬休みの食生活について



「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう!



食事はゆっくりよくかんで食べ、腹8分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満や虫歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年をむかえるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしてもらえればと思います。



大みそか



年越しそば



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では何と呼びますか?

正月

おせち料理



もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。



お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



関東風雑煮



関西風雑煮



おせち料理



おせち料理は「おせち」ともいいます。漢字では「御節」と書きます。1つ1つの料理に健康や長寿を願った意味があります。また、おせち料理は高価に見えますが、切り方や料理の仕方の工夫でいつも使う食べ物を華やかにしています。

おせち料理の栄養をみると、海藻・いも・きのこや野菜などバランスのよい食べ物が使われています。油を使っている料理が少なく、かみごたえのある食べ物がたくさん使われています。

よいところがたくさんあるおせち料理を見直してみませんか？

料理の意味

だて巻き

巻き物は、文章を連想させ、学問が発展するよようにという意味があります。

きんとん

きんとんの黄色は黄金に通じると言われ、富を呼ぶ縁起の良い色とされています。

黒豆

豆はまめ（健康）に暮らせるよようにという意味や苦労だと思わずにまめに働くと幸せになれるといった意味があります。
年の数だけ食べる習慣があります。

数の子

卵の数が多ことから子孫繁栄を願う縁起物とされています。

かまぼこ

日の出をイメージした形から門出を祝う意味があります。

昆布巻き

よろこんぶに通じる昆布は別名ひろめと呼ばれ、おひろめなどのめでたい席には欠かせないものです。

れんこん

穴が開いているため、先の見通しがきくという縁起をかついで、おせちには欠かせません。

紅白なます

根菜は大地に根をはることから家の土台がしっかりとして栄えるといわれています。
人参と合わせて紅白でおめでたい色合わせになっています。



一の重 祝い肴口取り



二の重 酢の物焼き物



三の重 煮物

七宝煮（筑前煮）

七宝（たくさんのという意味）の煮物なので七宝煮といういます。
おせちでは奇数が縁起が良いということで材料の数が奇数になるようにします。

田作り

いわしを田んぼの肥料としたことから田作りと呼ばれています。
いわしは別名ごまめ（五万米）ともいい、豊作になるよようにという意味がこめられています。

えび

火を通すと「つ」の字のように曲がるえびの形には腰が曲がるまで長生きするという長寿の意味がこめられています。