

冬休み 給食だより

家庭数配付

令和6年12月23日
札幌市立稲積中学校
札幌市立手稲中学校

冬休み中も規則正しい食生活を心がけましょう！

24日(火)で2学期の給食は終了します。これから1月15日まで、子どもたちの昼食は御家庭でお願いすることになります。気温が下がって外は寒くなり、インフルエンザ等の感染症も流行しています。朝起きるのが遅くなり、朝・昼兼用の食生活になったり、おにぎりだけ、パンだけ、麺だけといった、主食(炭水化物)のみの食事に偏らないよう、旬の食べ物を取り入れていただくなど、お気遣いいただければと思いますので、よろしくお願いたします。(給食は1月16日(木)から始まります。)

1月の行事や行事食について

1月は、新年の健康を願うことから、様々な行事が行われます。行事にちなんだ行事食もいろいろあるので、いくつかご紹介します。



- **お雑煮**…お正月などお祝いの日食べる餅入りの汁物。地域によって様々なお雑煮があります。
- **七草がゆ**…「春の七草」(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)が入ったおかゆ。1月7日に食べる料理で、胃を休め、1年間の健康を祈ります。
- **鏡開き**…お正月の鏡もちを下ろして無病息災を願って食べる行事。鏡もちは、下ろして食べることに意義があるので、捨てずに「お汁粉」や「お雑煮」にして食べることが大切です。
- **小正月**…昔は旧暦の1月15日がお正月でした。新年の豊作を願うために「小豆がゆ」がよく食べられます。



おせち料理について

定番の正月料理といえば、おせち料理。
年神を迎えるときは煮炊きなどを慎むとともに、料理を作る人が骨休めできるようにという意味もあり、冷めてもおいしくいただける工夫がされています。そしておせち料理には、様々な意味が込められています。



【黒豆】 まめ(まじめ・健康) に暮らせるよう → <u>無病息災</u>	【数の子】 数の子はニシンの卵。 卵が多い → <u>子宝と子孫繁栄</u>	【田作り】 イワシの肥料を まいた田んぼが豊作 → <u>五穀豊穡</u>	【紅白かまぼこ】 形が初日の出に似て いる→ <u>赤色：魔除け、</u> <u>白色：清浄</u>	【栗きんとん】 きんとん(金団) 金色の団子 → <u>金銀財宝・金運</u>
【昆布巻き】 養老昆布=よろこぶ 子生(こぶ) → <u>不老長寿、子孫繁栄</u>	【紅白なます】 紅白の色は祝い事に 用いる水引を表す → <u>平安、平和</u>	【海老】 ひげが長く腰が曲がっ ている、脱皮をする → <u>長寿、出世</u>	【伊達巻】 伊達：華やかさ、 巻物：書物に似た形 → <u>文化・学問・教養</u>	【たたきごぼう】 地中深く根を張る → <u>家族・家業安泰</u>

キャッチフレーズは 楽しい冬休み！



た いせつなのは、栄養バランス！

風邪などの病気にならないためには、バランスの良い食事をとることが大切です。

主食(ごはん・パン等)・**主菜**(肉・魚・卵・大豆等)・**副菜**(野菜・きのこ・海藻類等)がそろった食事をしましょう。



の みものは ジュースよりお茶を

のどがかわいたら、お茶や水・牛乳などを飲むようにしましょう。ジュースやコーラを飲みすぎると、身体がだるくなったり、疲れやすくなったりするので、**コップ1杯**でやめられたらいいですね。



し ゅんの冬野菜を 食べよう

旬の食べ物は、普段より**栄養素たっぷり**です！

冬野菜は体を温めたり、病気に負けない体を作ってくれる働きがあります。積極的に取り入れていきましょう。



い ちにち3食。 早ね、早起き、 朝ごはん

朝ごはんは、**1日のエネルギーの源**です。起きたら、朝の太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べましょう。



ふ だんより、10分 多く体を 動かそう！

寒いからといってこたつやお布団の中で過ごして体を動かさないのではなく、天気の良い日には散歩をする、お家ではラジオ体操やみんなの体操、ダンスをして体を動かすなど、少し汗をかくくらいの運動を普段より**10分多く**、ニコニコしながらできるとステキ！



ゆ っくり、よくかんで 食べよう

栄養がかたより、体をこわす原因になります。食べる**量と時間**を決めて食べましょう。



半分くらいが理想です！(60g/袋)



や ってみよう お家でクッキング

冬休みは**家族と一緒に料理**をする絶好のチャンスです！ぜひチャレンジして、やってみましょう！



す いぶんほきゅうを 忘れずに！

乾燥による脱水症状にならないよう、**こまめに水分**をとりましょう。普段は**水やお茶**を、運動している時は**スポーツドリンク**を！

朝起きた時、毎食、お風呂から出た時、寝る前など、**コップ1杯**こまめに飲みましょう！



み んなで食べると おいしいね！

食事の時間に、家族で集まって今日のできごとや、感じたことなどを話してみましょう！



