



食育たより



2022 年 冬号
河内中学校

冬休みを元気に過ごしましょう

今年も残すところあと1週間となりました。年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続き、食べすぎや不規則な食生活が心配です。「食生活のポイント」を参考にして、健康で充実した楽しい冬休みにしましょう。

主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて。

お休みの日はちょっとゆっくりしたいもの。
でも、遅くなくても普段の1時間以内を目安に起床
しましょう。

もうすぐ冬休み！ 食生活の ポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう



早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう



間食・夜食は
種類と量に
気をつけて



食べ過ぎないよう、
ゆっくりよく
かんで食べよう
がむ がむ



冬野菜をたっぷり食べよう



間食は
約 200 キロカロリー以内をめやすに
(おにぎり約 1 個分です)

かむことで免疫力が
アップします。

1 日に野菜をもうひと皿食べよう

栃木県民の「野菜」の摂取
量は約 280g で、目標とす
る量より約 70g 足りないそ
うです。

夜食は胃腸に負担がかかり、睡眠が浅くなってしまうので、寝る 1 時間前くらいまでに済ませましょう。夜食をとる場合は、できるだけ消化の良いものを選びましょう。



食で伝える伝統行事



年末からお正月にかけての行事食には、自然の恵みに対する感謝や家族の健康を願う気持ちが込められています。



○年越しそば(12月31日)

大晦日に年越しそばを食べる習慣は、江戸時代から始まったと言われています。そのいわれには諸説あります。そばは他の麺よりも切れやすいことから「今年一年の災いを断ち切る」という意味があるという説。また、そばは雨風にたたかれても再び日光を浴びるとすぐ元気になる植物で、そば打ちをすると長く伸びることから、「健康で長生きできるように」と願う意味があるという説です。

○除夜の鐘(12月31日)

大晦日の夜を「除夜」と言い、旧年を除くという意味があります。人には心を悩ませ苦しめる「ぼんのう」が 108 つあると考えられ、それを取り除くための 108 回鐘をつくと言われています。



○おせち料理(1月1日～3日)

かまどの神様を休めるため、作り置きできるものが中心で、家族の繁栄や健康を願う縁起物が多く、めでたさが重なるように重箱に詰めます。重箱に詰める料理の数は、5種、7種、9種がおめでたい数と言われています。ひとつひとつの料理には、いろいろな願いが込められています。

○七草粥(1月7日)

無病息災を願い七草粥を食べ、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めます。

◎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

