



# 冬休みの食生活について



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。

## 「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、腹八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、時間を決めずにだらだら食べるのは、肥満やおし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。新しい年を迎えるお正月は、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いだければと思います。

### おお 大みそか

#### としこ 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?

### しょうがつか 正月

#### おせち料理



もともとは歳神様へお供え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。



かんとうふうぞうじ 関東風雑煮



かんさいふうぞうじ 関西風雑煮

# めんえきりよく たか 免疫力を高めよう!



新型コロナウイルスの流行がまだ心配されていますが、これからは、かぜやインフルエンザのはやりだす季節です。予防には、まず手洗いやうがいなどで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体や有害物質に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。

## かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

### たんぱく質をしっかりとろう! ビタミンA、C、Eをとりましょう!

寒さに負けない体をつくるもどです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。



愛称は「ビタミンEース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。



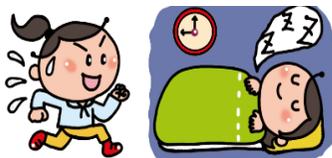
### 脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう!

少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。



### 体を動かし、十分な睡眠をとろう!

寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかり休むことも大切です。朝昼夕の3食を起点に、よい生活リズムをつくりましょう。



# きゅうしょくしりとリクイズ?

ことば  
ヒントをたよりに言葉をつなげていきましょう!

ことば  
言葉のはじまりと終わりはオレンジ色の□になっています。

あさた 朝食<sup>きん</sup>と<sup>いち</sup>いい、1日のはじまりに食<sup>た</sup>べると、からだにと<sup>はたら</sup>ってとてもよい働きをする。



スタート!

き



がっこう 学校で食<sup>た</sup>べるお昼<sup>ひる</sup>ごはん。

しよくし 食事の前<sup>まえ</sup>にはかならず<sup>い</sup>します。



こめ やさい お米<sup>く</sup>や野菜、くだもの<sup>ひと</sup>などを作る人<sup>しよくぎよう</sup>の職業<sup>しご</sup>のこと。



けんこう 健康<sup>けんこう</sup>には、しよくし 食事、睡眠、〇〇〇〇がだいじ<sup>だいじ</sup>大事<sup>だいじ</sup>。



だいず 大豆<sup>だいず</sup>を煎<sup>い</sup>つて粉<sup>こな</sup>にしたもの。おもちにまぶすとおいしい。

メニューのちが<sup>ちが</sup>いを違<sup>ちが</sup>う言<sup>い</sup>いかたで何<sup>なん</sup>という?

この国<sup>くに</sup>から伝<sup>つた</sup>わった料理<sup>りよう</sup>に、ピザやスパゲッティ<sup>てい</sup>があります。



あんこやおしるこは、この豆<sup>まめ</sup>で作<sup>つく</sup>ります。



あさ朝<sup>あさ</sup>〇〇〇は毎日<sup>まいにち</sup>かならず<sup>かな</sup>食べ<sup>た</sup>ましょう!

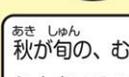


ゴール!

のどや口のなか<sup>なか</sup>の中<sup>ちゆう</sup>のホコリやウイルス<sup>と</sup>を取る<sup>と</sup>るため、外<sup>そと</sup>から帰<sup>かえ</sup>ってきたらかならず<sup>かな</sup>しましょう。



ももたろうが腰<sup>こし</sup>につけていた<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>は?



あき 秋<sup>あき</sup>が旬<sup>しゆん</sup>の、むらさきいろの野菜<sup>やさい</sup>は?



しよくし 食事の前<sup>まえ</sup>に感謝<sup>かんしゃ</sup>をこめて言<sup>い</sup>いましょう。



ななくさ 七草<sup>しちそう</sup>の一つ、カブ<sup>かぶ</sup>のことをなん<sup>なん</sup>という?

せつぶん 節分<sup>せつぶん</sup>といえ



しよくし 食事<sup>あ</sup>の後<sup>ご</sup>には「〇〇〇〇〇〇〇でした!」

こたえ

きゅうしょくくだものうぎょうんどうがいただきます  
す  
らあてだんこなきまめまさうそちごちいらききすな  
い  
たりあすきびだんごはん





# 給食レシピ紹介



## きなこ揚げパン

おやつにいかがですか・・・

【材料：4人分】

【作り方】

- コッペパン 4個
- 揚げ油
- きなこ 40g
- グラニュー糖 40g
- 塩 少々

- ① フライパンに油を入れ、160～170℃位に温めておく。
- ② きなこ、グラニュー糖、塩をボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
- ③ コッペパンが、カリッとするまで揚げる。  
(片面30秒くらい)
- ④ 揚げたコッペパンを、②のボウルに入れ、



ごまや、ココアなどを使ってもおいしくできます。

きなこをまぶす。  
※熱いうちにまぶすと、きなこがよくつきます。



## 松風焼き

お正月に作ってみませんか？

【材料：4人分】

【作り方】

- 鶏ひき肉 300g
- たまご 1個
- ねぎ 100g
- パン粉 大さじ4  
(かたさをみながら調整する)
- さとう 大さじ1
- 赤みそ 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 白いりごま 適宜

- ① たまごは溶きほぐし、ねぎはみじん切りにする。
- ② 白いりごま以外の材料を合わせ、よく練り、混ぜておく。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、②を2cmくらいの厚さにのばして、上に白いりごまを振りかける。
- ④ 180度に温めたオーブンで20分くらい焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切りわけて、盛り付ける。



ごぼうや、にんじんなどの野菜を入れると、また一味違った松風焼きに仕上がります。



