

食しょくは人ひとを良よくする

北中学校 食育だより



2021. 1

発行 栄養教諭 加藤

あけましておめでとう



短い冬休みが終わり、3学期がスタートしました。

規則正しい生活は送れましたか？

締めくくりの3学期、体調に気をつけ、風邪などにかかりにくい身体づくりをしましょう。

<p>朝ごはん、 食べて始まる 元気な一日</p>	<p>健康をつくる 食事、運動、 よいすいみん</p>	<p>「まごわ(は) やさしい」 和の食材は 健康の友</p>	<p>しっかりと よくかみ食べよう 目標ひと口30回</p>	<p>手洗いを よくしてウイルス シャットアウト</p>	<p>「おいしいな！」 笑顔で囲む 楽しい食卓</p>	<p>目いっぱい 感謝を示そう、 食事のあいさつ</p>	<p>伝統を 受け継ぎ愛そう ぼくらの ふるさと</p>	<p>とりすぎは 注意だ さとう、塩、 あぶら</p>	<p>うんち見て、 しっかりと確認 自分の健康</p>

1月の食文化

1月は「睦月」ともいいます。親戚や知人が互に行きかって「仲睦まじく」する月から名づけられたそうです。1年ののはじめの月であり、その年を健康に過ごすための願いが込められたいろいろな行事が行われます。

塾や習い事で帰宅がおそくなるときの食事

塾や習い事の前に時間があれば、しっかりと1食を食べるのがよいですが、時間がない人や満腹になると眠くなるという人は…

脳は炭水化物をほぼ唯一のエネルギー源にします。

おにぎりやパン、バナナなどさっと食べられる炭水化物の多い食べ物を食べるのがおすすめです。

塾や習い事が終わって、帰宅後は足りない栄養を補うことが必要ですが、栄養バランス重視で無理に食べてもストレスになることもあるので、1週間の中でバランスを考えるようにしてください。

余裕のある曜日には野菜がたっぷりの献立を食べられるようにするなど、調整してみてください。

七草がゆ

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んでおかゆに入れて食べます。お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあり、1年の無病息災をお祈りします。

鏡開き

神様にお供えたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮に入れます。とくに鏡餅を食べることを「歯固め」といい、丈夫な歯の持ち主は何でも食べられ長生きできるので、新年の健康と長寿を願います。

小正月

昔の暦で、1年で最初の満月の日に小豆がゆや小豆飯を食べます。(小豆のように赤い食べ物は邪気を払うと考えられています。)その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われます。