

給食だより 冬休み号

深谷市立深谷小学校
深谷幼稚園
令和2年12月23日

今年も残すところあとわずかとなりました。朝タ一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、風邪をひいたりしてしまう人が増える時期です。風邪やウイルス感染の予防には、外出時や食事の手洗い・うがいが大切です。そして、毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

寒さをふきとばす冬の食事

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントです。

タンパク質をたっぷり！

魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品は体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体を作ります。



のどの粘膜を強くする

ビタミンA

風邪などのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



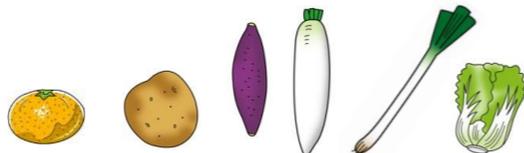
脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーをだし、体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。



毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やイモ類にも多く含まれています。



12月の行事と食べ物

クリスマスイブ

キリスト教の行事ですが、広く祝われるようになりました。ローストチキンやクリスマスケーキなどごちそうが用意されます。

冬至

昼の長さが一番短くなる日です。冬至カボチャやあずきがゆを食べたり、ゆず湯を楽しみます。

大みそか

1年の締めくくりに年越しそばを食べます。「そばのように細く長く生きる」とか「切れやすいそばのように1年の苦労や災いを断ち切る」といういわれがあります。

日本の行事食を知ろう！

おせち料理に込められた願いとは？



おせち料理は、もともと季節の変わり目の節句に、神様にお供えた食べ物でした。やがて、正月がもっとも重要な節句であることから、正月料理のことを「おせち料理」と呼ぶようになりました。

いろねが 色に願いを込めて！



おめでたい紅白の色や、お金を連想させる金色、魔除けの黒など色にも願いが込められているよ。

紅白かまぼこ



赤はめでたさと喜び、白は神聖な清らかさを意味する。形は初日の出を表す。



くりきんとん

黄金色から財産や富を得ることを願う。くりは「勝ちくり」ともいわれ、縁起のよい食べ物。

紅白なます



おめでたい紅白の色で、形はご祝儀袋の水引を表す。

黒豆



黒は魔除けの色。また豆に「まめ」をかけて「健康でまめに働けますように」と願う。

いわねが いわれに願いを込めて！



伝説や昔の生活から願いが込められて食べられている料理もあるのね。



たたきごぼう



豊作の年にやってくるという縁起のよい黒いつる(瑞鳥)に形が似ている。また「開きごぼう」という別名から「運が開く」とかける。



田作り

昔、干したいわしを粉にして田畑の肥料(干鰯)にしたことから豊作を願う。



なまえがたちねが 名前や形に願いを込めて！

昆布巻き



こぶを「よろこぶ」にかけている。

だて巻き



昔の巻物に形が似ているので知識が増え、勉強ができるように願う。



えび

長いひげを生やし、腰が曲がるまで長生きできることを願う。



数の子

たくさん卵があるので子孫繁栄を願う。(食育フォーラム1月号(食育ニュース)より)