

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。

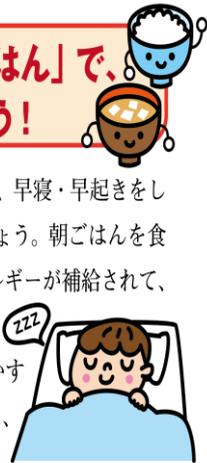


食育time

食を語る憩いの場として、情報を発信していきます。

「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、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむ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1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いただければと思います。



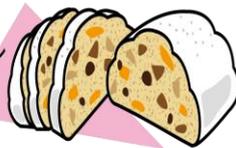
12/25 クリスマス

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のようなドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

クリスマス
プディング
(イギリス)



シュトレン
(ドイツ)



パネトーネ
(イタリア)



大みそか



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?

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。



関東風雑煮



関西風雑煮

給食レシピ~作ってみませんか~

〈材料 4人分〉

- ・おろししょうが 少々
- ・鶏もも肉から揚げ 240g
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ2~3
- ・揚げ油 適量

〈ヤンニョムだれ※作りやすい量〉

- ☆ケチャップ 大さじ2
- ☆砂糖 大さじ1
- ☆しょうゆ 小さじ2
- ☆コチュジャン 小さじ1
- ☆酢 大さじ1
- ☆水 大さじ1

今月のレシピは、「ヤンニョムチキン」です。
(令和5年12月6日(水) 献立より)

〈作り方〉

- ① 鶏肉を一口大(給食では、1個25g~30g)に切り、おろししょうが、酒、しょうゆで下味をつける。
- ② 揚げ油を180℃に熱し、片栗粉をまぶした①を揚げる。
- ③ ☆印の調味料を合わせ、煮立たせる。
※コチュジャンや水は味をみて、調整する。
- ④ ②のから揚げにコチュジャンだれをからめる。
(かけてもよい)

給食では、大量なので絡みやすいように水溶性片栗粉でタレにとろみをつけています。家庭では少量を煮詰めるので必要ありませんが、様子をみながら調整してください。