

給食だより 第9号

令和5年12月15日 発行
 総社市地食べ学校給食センターえがお

もうすぐ冬休みが始まります。冬休みには、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たくさんいると思います。ごちそうを食べる機会が多いですが、外で体を動かすことは少なくなりがちです。寒さに負けずに意識して体を動かしましょう。

冬休みの食生活について

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

長い休み中には、夜更かしをしまったり、朝ごはんを食べなかったりと生活リズムが乱れがちです。朝ごはんを食べると、脳へエネルギーが補給され、一日元気に活動することができます。また、外で遊ぶなど日中に体をしっかり動かすことで寝つきもよくなり、生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう!

食事をする時には、よくかんで食べ、腹八分目にするように心がけましょう。ゲームをしながら、テレビや動画を見ながらの「ながら食べ」や時間を決めずにだらだら食べることは虫歯や肥満のリスクを高めることとなります。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

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。ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしましょう。



そばの細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」との縁起を担いだりするなど、年越しそばにはいろいろな由来があります。

正月 おせち料理



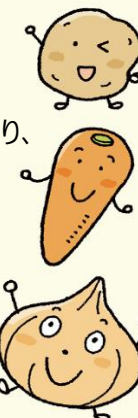
もともとは歳神様にお供えする食事で、それぞれの料理には、長寿や豊作・家内繁栄などを願う意味が込められています。

地元の食材で料理をしてみよう!

11月25日(土)に山手公民館で赤米を使った地場産物の調理講習会を予定していましたが、インフルエンザ等の感染症流行のため残念ながら実施できませんでした。そこで、一部レシピを紹介します。

- 赤米うどんのカラフルサラダ 4人分
- 赤米うどん・・・40g <ドレッシング>
- セロリ・・・20g 赤米塩麴・・・大さじ2
- にんじん・・・1/5本 マヨネーズ・・・大さじ2
- きゅうり・・・1/2本 酢・・・小さじ1
- ブロッコリー・・・1/3株 こしょう・・・少々

- 赤米うどんを茹でて冷ます。
- 野菜を切る。
セロリはせん切り、にんじんはいちょう切り、ブロッコリーは小房に分けて、芯は皮をむいて乱切りにする。
- にんじんとブロッコリーを茹でて冷ます。
- ①と③を皿に盛り付ける。
- ドレッシングを混ぜて④にかける。



家族で食事をしていますか?

家族で過ごす行事が多い冬休み。共に食事をする「共食」について考えてみましょう。

家族全員そろって食事をする機会が減っているといわれています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫をしてみてください。



お雑煮

一般的には餅を使った汁物のことを雑煮と呼びます。お正月に食べることが多いですが、地域によって味付けや餅の形・具材に違いがあります。

