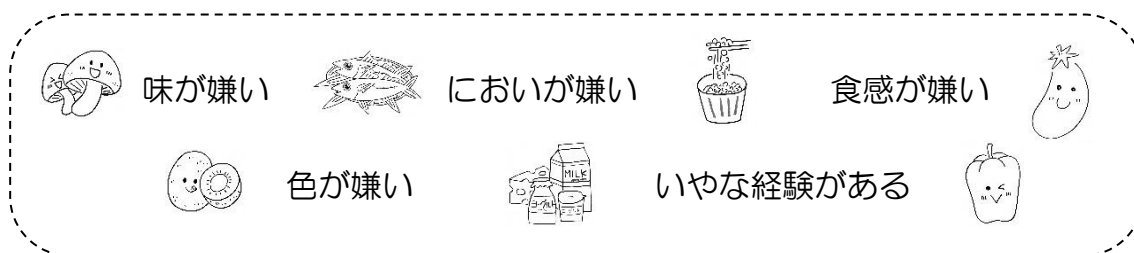


今年も残りわずかとなりました。みなさんが待ちに待った冬休みがやってきます。これから本格的に寒さも厳しくなるので、かぜなどの病気が流行する時期になります。生活のリズムをくずさないように、規則正しい生活とバランスのよい食事を心掛け、元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

好き嫌いしないで食べよう

好きなものばかり食べて、嫌いな物を食べない。そんな食生活を送っていると栄養バランスが偏り、健康ではいられなくなってしまうかもしれません。病気に負けない体を作るためには、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。まずは、嫌いな原因を探してみましょう。



味や食感などが嫌いな場合は、食べる経験を積んだり、大人になったりすると食べられるようになることがあります。いやな経験があって嫌いになった場合は、楽しく食べる経験を通して、好きな食べ物に変わる場合もあるので、長い時間をかけて取り組んでいきましょう。

好き嫌いを克服しましょう！！

好き嫌いは誰にでもあります。嫌いだから食べないのではなく、まずは一口食べてみましょう。それでも抵抗があるという人は、下の①～⑤のように工夫してみてください。

- ① 友達や家族と楽しく食べてみる。
- ② 野菜が嫌いな人は、自分で野菜を育ててみる。
- ③ 嫌いな食品を使って、自分で料理を作ってみる。
- ④ 食品の「旬」を知り、一番おいしい「旬」の時期に食べてみる。
- ⑤ おなかをすかせてから食べてみる。



ご存じですか？ 年末年始の行事食



日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

大晦日(12/31).....



かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。



年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)



正月(1/1~).....



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



関東風雑煮



関西風雑煮

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

- 黒豆...健康
- きんとん...金運
- 伊達巻...学業成就
- エビ...長寿

- 田作り...豊作
- れんこん...将来の見通し
- りいも...子宝
- 数の子...子宝



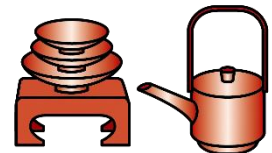
あんもち
雑煮



小豆
雑煮

お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものだ。長寿を願い、若い人から順に飲む。



人日の節句(1/7).....



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

鏡開き(1/11).....



お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。



小正月(1/15).....



小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月(1/20).....



歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。