



いただきます!



令和4年12月20日
小平市立小平第十三小学校
栄養士 古田 香織

もうすぐ冬休みが始まります。冬休みはクリスマスやお正月などの行事がありますが、食べ過ぎや栄養の偏りに注意が必要です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心がけるとよいでしょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みを過ごしましょう!



冬休みの食生活「4か条」



<p>二. 野菜をしっかりと食べる</p> <p>旬の冬野菜は、体を温める作用があるぞ。野菜をしっかりと食べて元気に過すべし。鍋料理もおすすぬじや。</p>	<p>一. 早寝早起き 朝ごはん</p> <p>夜更かしは禁物じや。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活を送るべし。</p>
<p>四. 適度に体を動かす</p> <p>寒さに負けて部屋の中にもこもってはいないか? 冬休み中も外で元気に遊び体を動かすべし。</p>	<p>三. 食べ過ぎに気をつける</p> <p>冬休み中はおいしいものに出会う機会が多いが、食べ過ぎには注意が必要じや。腹八分目を心がけるべし。</p>

大切にしたい日本の食文化

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。特に新しい一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食として、昔からとても大切にされてきました。

とうじ **冬至** (12/22ごろ)



かぼちゃ料理・あずきりょうり

おおみそか **大晦日** (12/31)



としこ 年越しそば

しょうがつ **正月** (1/1~)



おせちりょうり

お雑煮



お屠蘇



じんじつ **人日の節句** (1/7)



ななくさ 七草がゆ

かがみびら **鏡開き** (1/11)



お汁粉



こしょうがつ **小正月** (1/15)



あずき 小豆がゆ

はつかしょうがつ **二十日正月** (1/20)



あらりょうり