

しょくいくだより

平成 26 年 12 月
京田辺市学校給食委員会

いよいよ冬休みが近づいてきました。冬休みはいつもと違う生活になるので、おやつや食事の時間が不規則になりやすく、体調をくずすことがあるかもしれません。休みの間も食生活に気を付けて、健康に過ごせるようにしましょう。



ようじん かぜにご用心



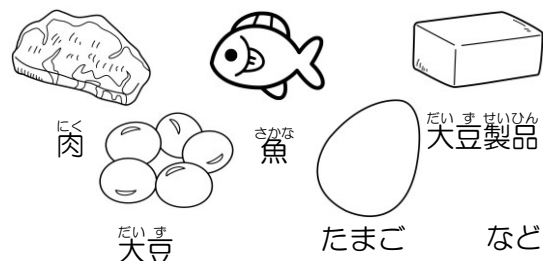
健康に過ごすためには…



1、栄養バランスのとれた食事をする

• とくにたんぱく質やビタミン A、ビタミン C はかぜの予防に効果があると言われているので不足しないようにしましょう。

たんぱく質の多い食べ物



ビタミン A、ビタミン C の多い食べ物



2、決まった時間に食事をする

• 不規則な時間に食事をとると体調をくずしやすくなるので、毎日決まった時間に食事をするようにしましょう。



3、うがいと手洗いをする

• 体の中に菌を入れないように外から帰ってきたときや食事の前にはうがいと手洗いをしましょう。



ねんまつねん し ぎょう じ 年末年始の行事



行事食とは、行事やお祝いの日に食べる季節の食材を使った特別な料理のことです。冬休みには大晦日に食べる「年越しそば」、お正月に食べる「おせち料理」や「お雑煮」など、さまざまな行事食があります。

大晦日

年越しそば

大晦日に食べる年越しそばは、江戸時代ごろから食べられていました。そばは細くて長いので、長生きできるようにという願いがこめられています。



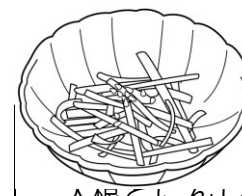
お正月

おせち料理

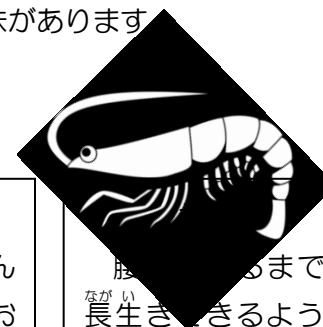
おせち料理は神様にお供えする料理です。また、家族の幸せを願う料理でもあるので、入っている食べ物にはそれぞれ意味があります。



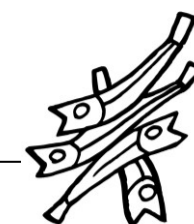
くろまめ
黒豆で健康に喜
らせるようにとい
う願いがこめられ
ています。



人根こにんしん
で紅白を表し、お
めでたいという
意味があります。



腰のしるまで
長生きできるよ
うにという願いがこ
められています。



米や野菜がたく
さんとれるように
という願いがこめ
られています。

お雑煮

お雑煮は 1 年の無事を祈って食べます。地域や家庭によって味や食材が違います。

