給 食 だ よ り　１２月



今年も残りわずか、これから楽しい冬休みを迎えます。クリスマス・お正月と楽しいことがいっぱい。でも、風邪をひいて体調が不十分だったらガッカリです。そんなことがないよう健康と食事には、十分注意しましょう。

寒さに負けない生活で風邪予防

風邪を予防するためには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつけましょう。そのためには、栄養バランスのよい食事をきちんと摂ること、十分な睡眠をとること、そして、体を動かすことが大切です。

その他、外から帰ってきた時や食事の前などに、石けんを使ってしっかり手洗いすることも忘れずに行いましょう。

食　事



睡　眠



運　動



風邪予防のために気になる栄養素に注目

たんぱく

たんぱく質は、抵抗力を高めて体の筋肉や血液を作ります。肉や魚、卵、豆腐、牛乳などに多く含まれています。



都立農産高等学校

お正月にお節料理を食べるのは、なぜ？

お節というのは、元々お正月だけでなく、１月７日、３月３日、５月５日、７月７日、９月９日の年間の節目の行事、ごせっくをお祝いして食べるご馳走のことです。それがいつもころからか、お正月に食べるご馳走のことを言うようになったのです。



お節はお祝いごとのためのお料理なので、見た目も華やかで、美しいものが多いです。なますは大根の白と人参の赤が、きんとんは黄色がとても鮮やかです。また、それぞれのお料理や食材には、特別な意味が込められています。



例えば、黒豆には「１年まめに(健康に)過ごせるように」、ごまめ(田づくり)には、昔、畑の肥料としてイワシを使ったことから、「作物がたくさんとれますように」、などといった願いが込められています。



お節料理は長持ちするように、濃い味付けします。お正月には火を使わないという昔からの言い伝えや、お正月くらいお母さんを休ませてあげましょうと考えたからです。しっかり味が染み込んでいると、冷めてもおいしくいただけます。

それではみなさん、楽しい冬休みをお過ごしください！