



おうちの人  
といっしょ  
によもう!

# むちゅうしょうしよくいく 六中小食育だより

## No. 8

2023年12月19日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



# もぐもぐエグリバティ

## ふゆ やす 冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。冬休みには家庭で行事がいろいろあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

**「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!**



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。



**食べ過ぎに気をつけよう!**



食事はゆっくりよくかんで食べましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。



**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ていだければと思います。

### お大みそか



としこ  
**年越し  
そば**



年越しそばには、そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、麺が切れやすいことから、悪いことを断ち切るという意味合いがあったりと、さまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運気そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では  
何と呼びますか?

### しょうがつ おせち料理



もともとは歳神様へのお供えものとして作られていました。しだいに、新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が重箱に詰められた、豪華なものへと変わっていききました。

### お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



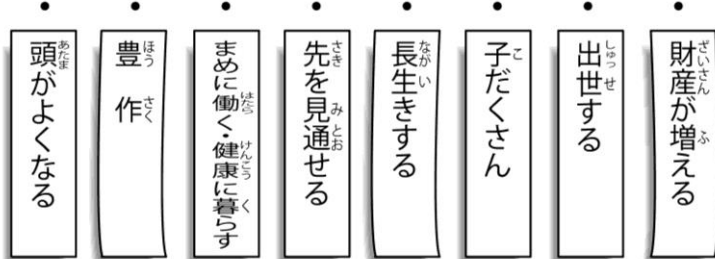
かんとうふうそうに  
関東風雑煮



かんさいふうそうに  
関西風雑煮

# おせち料理にはどんな願いがこめられているのかな？

風船の中のおせち料理にこめられている願いを想像して、願いの書かれた短冊と、線で結んでみましょう。



**こたえ**  
**田作り—豊作** 小魚を肥料として田んぼにまいていたことから、豊作の願いが込められています。  
**だてまき—頭がよくなる** 形が巻物に似ていることから、知識が増えるといわれています。  
**黒豆—まめに働く・健康に暮らす** 「まめ」という言葉には丈夫・健康という意味があります。  
**きんとん—財産が増える** 黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな一年になるようにとの願いが込められています。  
**えび—長生きする** 腰が曲がり、長いひげをはやしたえびにたとえて、腰が曲がるまで長生きできるように願いが込められています。  
**里いも—子だくさん** 親芋の下に子芋、孫芋とたくさん芋ができることから、子孫繁栄の願いが込められています。  
**れんこん—先を見通せる** れんこんの穴から向こう側が見えることから、「将来の見通しが良い」という縁起をかついでいます。  
**くわい—出世する** 芽が上に向かってまっすぐ伸びることから、出世するようにとの願いが込められています。

## 和食にも洋食にも合うサラダです 冬野菜とひじきのサラダ

**【材料】(4人分)**

乾燥米ひじき	4g
ツナ缶 (ツナレトルト)	20g
ちりめんじゃこ	5g
にんじん	20g
小松菜	30g
キャベツ	40g
白いりごま	4g
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
上白糖	2g
食塩	0.4g
菜種油	小さじ1

- 【作り方】**
- ① ひじきは軽く洗い、水につけて戻しておく。  
にんじん、キャベツはせん切り、小松菜は1センチ幅に切る。
  - ② 沸騰したお湯に、ひじき、にんじん、キャベツ、小松菜を入れ、さっとゆでたらザルにあける。冷ましながらしっかり水を切る。
  - ③ Aの調味料を合わせてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
  - ④ ②とツナ、ちりめんじゃこ、ドレッシングをよく和える。
  - ⑤ 最後にごまをふりかけて仕上げる。

ドレッシングはあっさりとした味ですが、ツナやちりめんじゃこのうま味がきいておいしいサラダです。和食にも洋食にも合います。

