

ボナペティ

# Bon appetit

もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月などの行事もあって、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。

## 冬休みの食生活について

**「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。

また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



**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、腹八分目を心がけましょう。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。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満や虫歯のリスクが高まります。



**日本の伝統行事に触れる機会にしよう!**

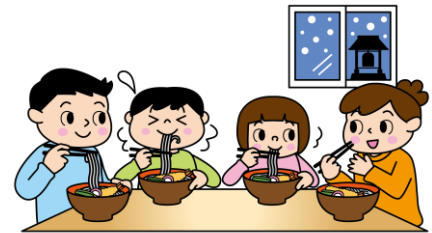


新しい年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っています。ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしましょう。

### 大みそか

#### 年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。



### 正月

#### おせち料理

もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。



#### 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。



裏面あり

# おせち料理のいわれ

おせち料理にはこのような意味や願いが込められています。



## おせち料理を作ってみよう

今年のおせち料理は手作りに挑戦してみませんか？中でも田作りは簡単に作ることができて、成長期に必要なカルシウム補給にもおすすめです。



この本がおすすめ

おせち&おもてなしごはん

扶桑社

### 田作り

【材料 (4人分)】

- ・ごまめ…20g
- A { 砂糖…大さじ1と1/2
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…小さじ1
- B { 白いりごま…小さじ1
- サラダ油…小さじ1/2

【作り方】

- ①クッキングシートの上にごまめを全体に重ならないように広げ、電子レンジ (600W) で1分20秒ほど加熱する。
- ②①を1尾取り出して冷まし、半分にポキッと折れたら取り出す。しんなりしていたら、電子レンジでさらに10秒ほど加熱する。
- ③フライパンにAを入れて強めの中火にかけ、へらで混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。
- ④火を止め、ごまめを加えて手早く混ぜ、Bを加える。
- ⑤クッキングシートに取り出して広げ、冷ます。

ごまめはカタクチイワシの稚魚を干したものです。

## 矢作北中学校お雑煮総選挙！

みなさんの家ではどんなお雑煮を食べますか？ぜひ教えてください。



①名古屋雑煮  
すまし汁  
煮た角餅



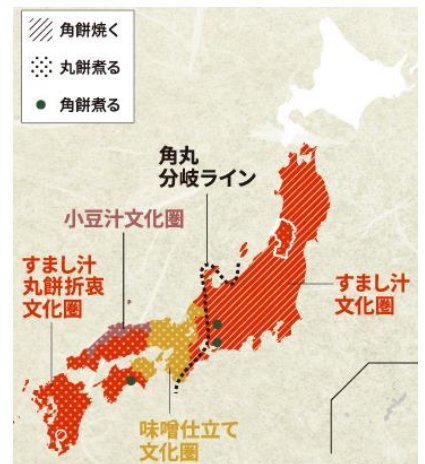
②関東風雑煮  
すまし汁  
焼いた角餅



③関西風雑煮  
白みそ仕立て  
煮た丸餅



④その他



投票はこちらから  
お願いします。

