



食育だより

あけましておめでとうございます。

どのようなお正月を過ごされましたか。

今年も笑顔あふれる元気な1年にしたいですね。

冬は感染症なども流行し、体調を崩しやすい時期です。

好き嫌い無くいろいろな食べ物をバランスよく食べて、病気に負けない元気な体を作りましょう！

【1月のテーマ】寒さに負けない

【食育目標】

- 健康を願う行事や伝統料理を知る
- 食べ物の働きを知り、組み合わせて食べる大切さを知る

★1月の主な行事食

☆おせち

「御節」と書き、「御節供」の略です。本来は、正月料理および五節供などに神前に供える料理を意味しましたが、現在では、お正月に食べる風習だけが残っています。また、おせち料理には、無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。

☆七草がゆ

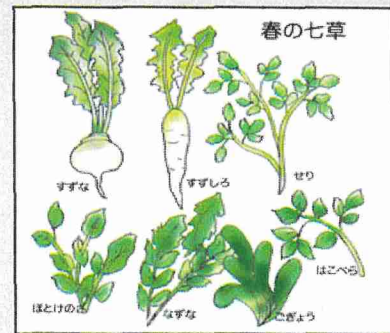
昔から7日に七草がゆを食べると、無病息災で一年を過ごせるという言い伝えがあります。

☆鏡開き (11日)

お正月に備えた餅を割り、新しい年の活動が始まることを意味します。割ったお餅を食べ、無病息災を願います。



黒豆・・・まめ（健康）に暮らせるように
 昆布・・・毎日の健康を喜ぶ（よろこぶ）
 数の子・・・子孫繁栄
 田作り（ごまめ）・・・豊年豊作祈願
 れんこん・・・先々の見通しが利くように



☆二十正月（はつかしようがつ）

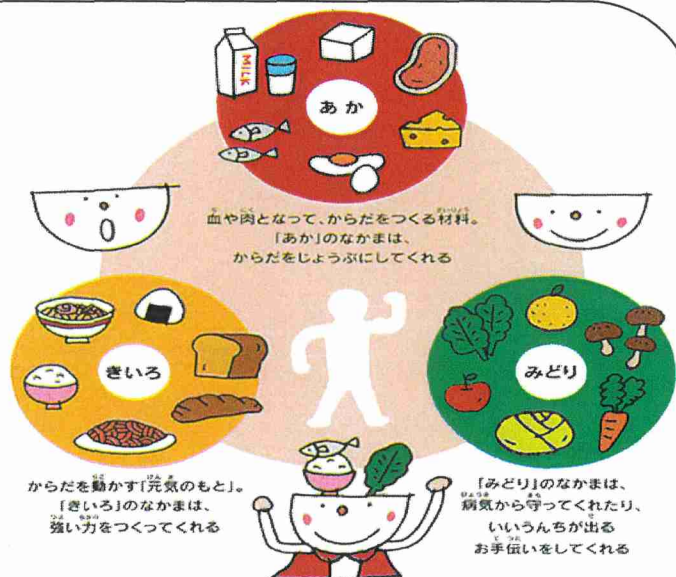
20日を正月の終わりとなる節目の日とする土地も多く、西日本では、麦飯にとろろをかけて食べることが多く「麦正月」と呼ばれています。

いろいろな食べ物を組み合わせて バランスアップ！

「これを食べれば大丈夫！」という
万能な食品はありません。

食品にはそれぞれに特性があり、
組み合わせることで、栄養バランスの良い
食事をとることができます。

食べ物の働きを知り、きいろ（主食）・
赤（主菜）・緑（副菜・汁物等）の3つの
色をそろえて食べましょう！



3つの色がそろえると、元気が出てくるのです。