

1月 食育だより

令和2年12月25日
世田谷区立砦中学校
校長 建部 豊
栄養士 井上 麻伊

良いお年をお迎えください！

冬休みはどう過ごしますか？新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。



さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、元気に3学期を迎えましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ



よくかんで 味わって食べる かむ かむ	主食とおかずを バランスよく食べる	調味料を使い過ぎ ない	腹八分目を 心がける 食べ過ぎない
---------------------------------------	------------------------------	------------------------	-------------------------------------

1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

1日～12月 寒 おせち料理 ・お雑煮	地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。	7日 人日の節 七草がゆ	7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。
11日 鏡開き お汁粉	歳神様へお供えていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。	15日 小正月 あずきがゆ	あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。