

ペロリ! 第9号

冬休みの食生活について

いよいよ冬休みが始まります。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、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るよう、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、肥満やむし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!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。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ので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていきたいと思います。

地域や家庭によってかわる 正月料理

おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがずむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(直会)でした。行事食を食べて、1年を健康にすごしましょう。

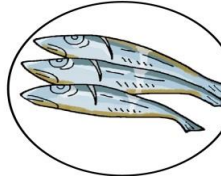
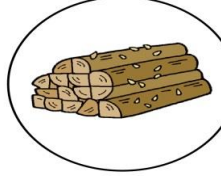

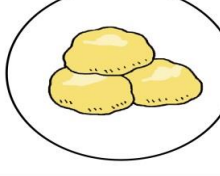
受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

<h3>おせち料理</h3>  <p>おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。</p>	<h3>雑煮</h3>  <p>雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。</p>	<h3>七草がゆ</h3>  <p>七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。</p>
---	---	--

おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

<h3>数の子</h3>  <p>数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。</p>	<h3>田づくり</h3>  <p>田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。</p>
<h3>黒豆</h3>  <p>まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。</p>	<h3>たたきごぼう</h3>  <p>ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。</p>
<h3>こぶ巻き</h3>  <p>昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。</p>	<h3>えび</h3>  <p>えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。</p>
<h3>きんとん</h3>  <p>きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。</p>	<h3>伊達巻き</h3>  <p>巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。</p>