

おせち料理

昔は3月3日、5月5日のような節句の料理を「おせち」と呼んでいましたが、江戸時代の末期頃から正月を祝う料理を「おせち」というようになりました。おせち料理には家族の健康や長寿・豊作などの願いが込められています。おせち料理は、まんべんなく食べると栄養のバランスがよくなるように考えられています。

えび

腰が曲がるまで#
長生きできますように
と、長寿の願いが込められています。

だて巻き

巻物の形に似ていることから、学問や教養が身につくことを願っています。

紅白かまぼこ

形が初日の出に似ていることからおめでたい象徴とされています。赤は魔除け、白は清らかさを表しています。

きんとん

きんとんは「金団」と書き、金の集まったもの、財宝という意味です。今年も豊かな生活が送れますようにとの願いが込められています。



数の子

たくさんの子に恵まれますようにと、子孫繁栄の願いが込められています。

煮しめ

大きく切った野菜などを鍋に入れて、いっしょに煮しめておく煮物です。家族が仲良く一緒にくらししていくという意味があります。

くわい

「芽」が出ますようにと出世を願う気持ちが込められています。

昆布巻き

「よろこぶ」にかけて、よろこびごとがたくさんありますようにとの願いが込められています。

おせち料理クイズ

おせち料理には、海の幸や山の幸などいろいろな食べ物が使われています。それぞれに新しい年への様々な願いが込められています。左の料理と右の願いを正しくつなぎましょう。

- | | |
|--------|---------------------------|
| ① 昆布巻き | ・ ア 「芽」が出ますように。 |
| ② 数の子 | ・ イ 「よろこぶ」ことがたくさんありますように。 |
| ③ くわい | ・ ウ たくさんの元気な子どもが育ちますように。 |

～答えはうらにあります。～

待ちに待った冬休み!クリスマスや正月など楽しい行事がたくさんありますね。
休み中も食事や生活習慣に気をつけて、元気に一年をしめくり、新しい年を迎えましょう。

かぜに負けない元気な体づくり



1. 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは一日のエネルギー源です。
朝ごはんを食べると、体と脳が目覚め活動を始めるので、朝から元気に過ごせます。

2. バランスよく食べよう

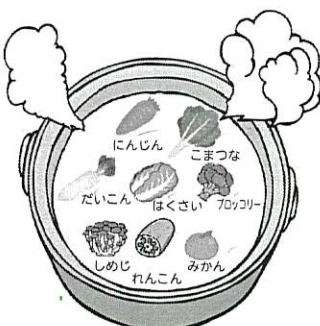
赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえ、好き嫌いせずにバランスよく食べましょう。



赤のグループの食べ物
(主に体をつくる)



黄のグループの食べ物
(主に熱や力のもとになる)



緑のグループの食べ物
(主に体の調子を整える)

3. 野菜をたっぷり食べよう

野菜に多く含まれるビタミンには、かぜを予防する働きがあります。
また、冬においしい野菜には体を温める効果があり、シチューや鍋物にするとますます体が温まり、野菜もかさが減るのでたっぷり食べられます。



4. 早く寝よう

休みが続くと、つい夜ふかしをしてしまいます。夜遅くまで起きていると朝起きるのが遅くなり、朝ごはんも食べられなくなります。



あた ใหม いちねん もくひょう
新しい一年の目標を
たてよう



しょくいく
食育すごろく



サイコロとこまを^{ようい}用意しましょう。

初級編ルール：早くゴールした人が勝ち

じょうきゅうへん
上級編ルール：たくさんおにぎりを集めた人が勝ち

わか
若ごぼう

わが 3がつ きょうじく
 ごぼうは3月の給食に
 とうじょう 登場するよ。ねも茎も葉も
 た 食べることができる！
 わが やあ
 若ごぼうが八尾の
 やさい し
 野菜だと知っていたら
 2こそすむ

食事^{しょくじ}はいつも
よく^たかんで食べる。
1 こすすむ

給食の前は手を洗い
マスクをつけ
協力して準備をする。
1こすすむ

しょくじ あと やす
食事の後、休まず
はし まわ
すぐに走り回る。
ざんねん
残念、スタートにもどる

健康でいるための
 早寝・早起
 朝ごはん

寝るの^{おそ}が遅くて
寝坊^{ねぼう}した。
時間^{じかん}がないので
朝^{あさ}ごはんは食^たべずに
学校^{がっこう}へ行^いく。
残念^{ざんねん}、4こもどる

テレビやスマホから
出るブルーライトは
睡眠の敵。
寝る1、2時間前には
見るのをやめよう。

えいようさんしよく
栄養三色、
あか
赤のグループの
た もの い
食べ物を3つ言えたら
1こすすむ

栄養三色、黄の
グループの食物を
3つ言えたら
1こすすむ

おも ^{はん}ご飯やパンは ^{なつ}主に ^{ちから}熱や力のもとになる。
残 ^{のこ}さず ^た食べる。

えだまめ
枝豆
えだまめ がつ
きの枝豆は7月の
くとうじょう
食に登場するよ。
えだまめ つぶ おお
枝豆は粒が大きく
あっておいしいね。
2こすすむ

食^{しょくじ}事^{あと}の後に
をしっかりとみがいた。
1こすすむ

あさ 朝ごはん
あか 赤・き 黄・きり 緑のグループの
た 食 べ 物 を 食 べ た 。
1 こ す す む

えいようさんしよく めづり
栄養三色、緑の
グループの食べ物
3つ言えたら
1こすすむ

給食は
赤・黄・緑のグループの
食べ物がバランスよく
入っていることを
知らなかった。
残念、3こもどる

こまつな
小松菜

給食には八尾の新鮮な
小松菜を使っているよ。
カルシウムや鉄などが
たっぷり入っている。
3こすすむ

た もの
食べ物や
た もの つく
食べ物を作って
くれた人、料理を
してくれた人に
謝して食事をする。
1 こすすむ

まだ食べられるのに
食事を残す。
残念、6こもどる

【ゴール!】
がっき
学期がはじまるよ

おせち料理クイズの答え ① イ ② ウ ③ ア