

12月 食育の日だよ

冬休み版

小田原市立富士見小学校



ふゆ やす 冬休みの食生活 しょうせいかつ について

もうすぐ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。

はやね はやお あさ
「早寝・早起き・朝ごはん」で、
せいかつ ととの
生活リズムを整えよう！



あさお きせつ はやね はやお あさ
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と食べましょう。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。

にっちゅう あか かんきょう からだ
また、日中は明るい環境で体を
うご しゅうかん
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。



た す き
食べ過ぎに気をつけよう！



しょうじ た はらはちぶんめ こころ
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。

た ばあい あさ ひる ゆう しょうじ た
おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくな
じかん りょう かんが たいせつ どうが み
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

た しかん き
ら食べ”や、時間を決めずに
た ひまん
だらだら食べるのは、肥満や
ば たか
むし歯のリスクが高まります。



にほん でん どうぎょうじ ふ きかい
日本の伝統行事に触れる機会にしよう！



きんねん かてい きょうどりょうり ぎょうじしょう た きかい へ でんどうぎょうじ ふ きかい すく
近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減り、伝統行事に触れる機会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だければと思います。



おお 大みそか

とし こ
年越し
そば



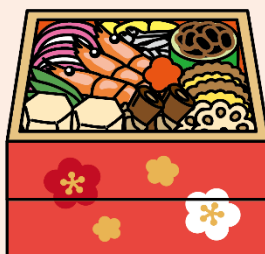
ほそ なが かたち
そばの細く長い形に
ちなんで 長寿を願ったり、金銀細工の職人
にん きんぶん あつ こ つか
人が金粉を集めるのにそば粉を使ったこと
にちなんで「金を集める」縁起を担いだり
としこ ゆらい
と、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



いえ
あなたの家では
なん よ
何と呼びますか？

しょう がつ 正月

りょう り おせち料理



としがみさま
もともとは歳神様へ
そな か そく
お供えたものを家族で
なおりい よ しょうじ
いただく「直会」と呼ばれる食事だった
ごうか じゅうばこりょうり
ものが、豪華な重箱料理になりました。
しんねん こうぶく ほうさく ねが えんぎ よ
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。

そう に お雑煮

ちいき しょうさい つか つく しるもの かんとうちほう
地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方
かく い あじ かんさいちほう
では角もち入りのしょうゆ味、関西地方で
まる い あじ しゅうりゅう かてい ちいき
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
とくしょう そうに つく ちいき
な特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



かんとうふうそうに
関東風雑煮



かんさいふうそうに
関西風雑煮