



冬休みの食生活について



待ちに待った冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

【生活リズムを整えるコツ】



起きたら日光を浴びる

朝ごはんを必ず食べる

決まった時間に食事をとる

寝る直前にデジタル機器を使わない

スマホ ゲーム

OFF

夜食は控える ※食事が遅くなるときは、夕方に軽く食べて2かいに分けるなど工夫をしましょう

カップラーメン

日中は適度に運動する



料理に挑戦してみよう！

家族と過ごす時間の多い冬休みは、料理に挑戦するよい機会です。ぜひ料理を作ってみませんか？一緒に作ったり、食卓を囲んだりすることは「食」への関心を高め、大切なふれあいの場となります。



洋風おでん



作り方

- ① 具材を一口大に切る。(大きめでもよい)
- ② だし汁で大根、にんじん、じゃがいもを煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、調味料以外の材料を入れる。
- ④ 調味料で味をととのえたらできあがり。

材料	4人分
じゃがいも	2個
大根(下ゆでするとよい)	1/4本
にんじん	1/2本
ちくわ	大1本
ウィンナー	4本
つくね・肉団子など	8個
うずら卵	8個
こんにゃく	小1枚
しょうゆ	*大さじ1
砂糖	*大さじ1
カレー粉	*少々
だし汁(かつお節または顆粒)	300ml

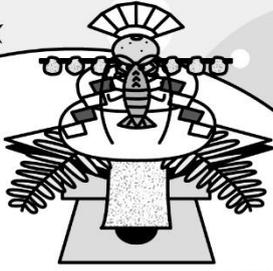
*調味料は加工品の塩分量によって調節してください



しょう がつ お正月 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちょっとむずかしい
 レベル★★★=とってもむずかしい

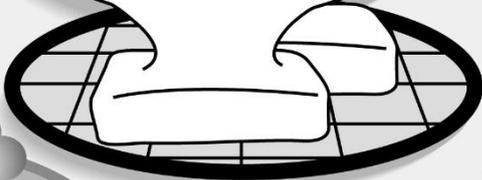
レベル★



Q1

しょうがつ かざ お正月に飾る、このおもちの名前は？

- 1 二段もち
- 2 鏡もち
- 3 だるまもち



レベル★★

Q2

おせち料理の「エビ」は、お年寄りに例えて長生きしますようにという願いが込められています。なぜでしょう？

- 1 エビのひげが長いから
- 2 エビの腰が曲がっているから
- 3 エビは長生きする生物だから



レベル★★

Q3

おせち料理には、ごぼうや里いも、れんこんなどの野菜を煮た「煮しめ」が入っています。それはなぜでしょう？

- 1 「家族が仲良く暮らせるように」という願いから
- 2 「ご飯をたくさん食べられるように」という願いから
- 3 「頭が良くなるように」という願いから



Q4

豊作を願っておせち料理で食べる、甘辛い小魚を「田作り」と呼ぶのはなぜでしょう？

- 1 昔、田んぼの中に小魚が泳いでいたから
- 2 昔、田植えのおやつに干した魚を食べたから
- 3 昔、干した魚を田んぼの肥料に使っていたから



レベル★★★

Q5

レベル★★

1月7日に食べる春の七草の中で、「スズナ」とは何の野菜でしょう？

- 1 かぶ
- 2 大根
- 3 にんじん

