

学校食事研究会「学校の食事」ホームページ「給食だより12月号」より

Q1

おせち料理にある「黒豆」が意味する願いは？

- ① 金運アップ
- ② 健康・長寿
- ③ 交通安全

クイズの答え: ②
豆には「元氣」「健康」、シロかな豆は「長生き」の願いが込められています。

Q2

旬を迎える「みかん」に豊富に含まれる栄養素は？

- ① ビタミンE
- ② カルシウム
- ③ ビタミンC

クイズの答え: ③
みかん1個に含まれるビタミンCは約30mg、1日に必要な約1/3量です。

Q3

初詣のときに神社で配られることのある「甘酒」は主に何から作られている？

- ① お米
- ② 小麦
- ③ そば

クイズの答え: ①
甘酒の中で米麹甘酒は、お米と麹から作られています。

Q4

年越しの大みそかに食べるものはどれ？

- ① うどん
- ② そば
- ③ 数の子

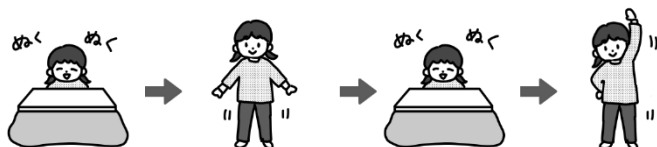
クイズの答え: ②
そばは細くて長いことから、長寿の願いを込めて食べられています。



年末年始を元気に乗り切る ヒント！

▶ 運動不足に注意

→ 60～90分に1回立ちあがる



日本人は座っている時間が長いといわれています。長い時間座ったまましていると、体の調子をくずしやすくなります。寒い時期は、つい部屋やこたつの中でじっとしてしまいがちですが、時々立ち上がったたり、体をのばしたりして、座りっぱなしにならないようにしましょう。

▷ 食塩の取りすぎに注意

→ ちょっとの工夫でおいしく減塩



クリスマスや大みそかのごちそう、冬ならではの鍋料理など、味が濃くなりやすい料理が続きます。

- 洋食は、酸味や香辛料を
- 和食は、だしを
- お鍋は、水分量を減らす

と、簡単に減塩できます。