

## ふゆ やす 冬休みの食生活しょくせいかつについて

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。

「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。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！

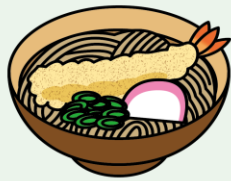
食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながらといった「ながら食べ」や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯になる危険性が高まります。



## 年末年始の行事食

おお 大みそか

としこ 年越し  
そば



「そばのように長く生きられるように」「切れやすいそばのように、1年の苦労と縁をさっぱり切り捨てよう」など、さまざまな意味があります。また、金銀細工師は散らかった金粉をそば粉を使って集めることから、そばはお金を集める縁起物とされ、「金運に恵まれますように」という意味もあります。

しょう かつ 正月

りょうり おせち料理



もともとは歳神様へお供えしたものを家族でい

ただ「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。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

かんとうふうそうに 関東風雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方で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な特色があります。

