



寒さに負けない身体作り



規則正しい生活リズム

寒くなってきました。冬の寒さに負けないために、まずは規則正しい生活を心掛けましょう。よく食べ、よく遊び、十分な睡眠を確保しましょう。朝食は欠食しないようにします。ご飯と味噌汁などの温かい朝食を食べ、目覚めのスイッチを入れましょう。排便習慣にもつながります。日中はよく遊び、夕食が遅くならないよう気を付け、夜は早めに寝ましょう。規則正しい生活リズムが、寒いときも暑いときも、環境に左右されない丈夫な体を作ります。

食べて体を温める

体を冷やさないためには、上着を着るだけではなく、食べることで体自身が発熱する力を利用します。特に温かいものを食べると体がホカホカしてきます。冷蔵庫で冷えたものを取り出してすぐに飲食すると体も冷えてしまいます。

季節のおかずを紹介します

給食の一品

チキンのオレンジ焼き（4人分） ～マーマレードを使います～



材料	(g)	
鶏もも角切り	160	① 鶏肉を A に漬け込みます。
マーマレード	小さじ 1	② フライパンで、焦げないように焼きます。
オレンジジュース	小さじ 2	
A ケチャップ	小さじ 1	
醤油	小さじ 1/2	
油	少々	



かぶの甘酢あえ（4人分）

材料（g）

かぶ	80	① かぶは皮をむき、厚めのいちよう切りにしてサッと茹で、
砂糖	小さじ 1/3	ザルにあけて水切りしておく。
塩	小さじ 1/3	② 酢・砂糖・塩を合わせ、ひと煮立ちさせ、野菜を漬ける。
米酢	小さじ 1	



里芋ご飯（約4人分）

材料（g）

白米	150	① 里芋は厚めのいちよう切り、人参は千切りにする。
里芋	50	② 油揚げは軽く湯通しして、千切りにする。
人参	25	③ 白米は通常通り洗米し、だし汁で浸水、
		醤油と①、②を加えて炊き込む。

油揚げ 1/3枚

醤油 小さじ 1/2

だし汁 100 お米の分量は一合（150g）です。



「風土と食の恵み」～季節の「田んぼ」から～

私たちには、日本の国土や気候が与えてくれる四季折々の自然から、海や山や大地から、採れる素材の恵みを、生かし育み、感謝して、受け継いできた食文化があります。



お餅と日本の食文化について

～庄内のお米の生産者の小林さんから教えていただきましょう～

小林さん



「お正月といえばお餅ですが、

日本では古来より、様々な行事やハレの日に『お餅』を食べる習慣があります。お餅は、稲の神様である「稲霊(いなだま)」を象徴していたように、単なる食べ物ではなく、神様が宿る特別な食材でもあります」



例えば、東北地域では、「さなぶり」といって田植えが終わり田んぼの神様を送る行事や稲の収穫を無事に終えたことを、田んぼの神様に感謝して食べる「刈り上げ餅」があります。

昔から農作業の節目には神事を行い、「お餅」をお供えしたり食べたりと欠かせません。

また、子どもの誕生や歩くようになったときなど、成長の節目、節目にも「お餅」で祝います。農家ではなくても「お餅」が文化として今の日本にも根付いているように感じます。「お餅」を通して感謝の気持ちを伝えたり、願ったり、祝ったりできる日本の食文化は素敵ですね。



雑煮のお餅の形は、日本の地域によって違います



「主に東日本は角餅、西日本は丸餅に分けられます。雑煮の発祥地である京都が丸餅なので、西日本はその影響を受けていると考えられています」

「東日本は、諸説あるようですが、江戸時代に平たく伸ばして切り分ける方法が江戸から広がったといわれています。山形県庄内地方は、北前船による京都文化の影響が強く、丸餅が主に食べられている珍しい地域になります。今なお昔の文化が根付いているのは面白いですね」

*北前船とは、江戸時代から明治時代にかけて北海道、東北、北陸と西日本航路を結び米や魚、小豆、塩、石や鉄、着物、陶磁器等の物資を売買しながら運んだ船舶のことです。当時の経済の活性化と文化の交流、地域の発展を支えました。



「地域によって違いがあるのが興味深いですね。小林さん、ありがとうございました」

「皆さん、よい年をお迎えください」