



## 「一陽来復」、冬至ですよ!

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に、食べたり使われたりしてきた食べ物があります。

### 運盛り



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされています。

### 冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」と言います。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる貴重な栄養源にもなりました。

### ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

健学社 「食育フォーラム 12月号」より

## 給食レシピ



## ビビンバ

みそだれが濃厚でごはんにもよく合うビビンバ。ぜひお家でも作ってみてください♪

### < 材料 (4人分) >

#### みそだれ

合い挽き肉	80g
酒	小さじ2
にんじん	40g
サラダ油	小さじ1
水	小さじ1
さとう	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
赤みそ	大さじ2と1/2
ごま油	少々
ちりめん	12g
いり白ごま	小さじ2

#### 具

もやし	80g
きゅうり	80g
とりささみ肉	80g
錦糸卵	80g

### < 作り方 >

- ① ちりめんは弱火で煎る。
- ② にんじんはみじん切りにする。
- ③ 錦糸卵をつくる。
- ④ ささみはゆでて食べやすい大きさにさいておく。
- ⑤ きゅうりはせん切りにし、もやしは食べやすい長さに切り、それぞれゆでてすばやく冷ます。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱し、挽き肉を炒めて酒をふる。
- ⑦ ⑥ににんじんを加えて炒め、Aを入れて調味し、ごま油、ちりめん、白ごまを入れて仕上げる。
- ⑧ きゅうり、もやし、ささみ、錦糸卵が十分に冷めたら器に盛り付け、みそだれをかける  
いり白ごまをふって仕上げる

# 冬休みの生活習慣をととのえよう！

今年も残すところあと数週間になりました。今年はみなさんにとってどんな年でしたか？冬休みは、生活リズムや食事が乱れやすい時期です。体調を崩さないように、規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけ、元気で楽しい冬休みを過ごしましょう。



## 冬休みの過ごし方



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



早起き

朝の光をあびると、体や頭が「おはよう」と目を覚まします。そのため、日中を元気に過ごしやすいくなります。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは、朝になるとなくなってしまいます。午前中も元気に動くために、朝ごはんをしっかり食べましょう。

## 冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

## ● 冬休みを元気に過ごすために ●

冬休みはあっという間に過ぎます。これまでの一年をふり振り返り、自分のがんばりや成長を感じる時間にしてほしいと思います。冬休みは、心と体をゆっくり休め、新しい年に向けて力をたくわえる大切な期間です。体調管理に十分に気をつけましょう。