



もうすぐ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。

☆冬休み中の食生活☆

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！



食べ過ぎに気を付けよう！



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、寝付きもよくなり、1日の生活リズムが整います。

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朝・昼・夕の食事が食べられないにならないよう、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、ゲームをしながらといった『ながら食べ』や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満や虫歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう！



外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本の古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っています。ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にいただければと思います。

幸運を呼び込む冬至の食べ物



12月21日は冬至です。冬至は1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復(いちようらいふく)」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



冬至の七草を知っていますか？

春の七草はよく聞くとありますが、実は冬至にも七草があります。なんきん(南瓜)、れんこん、にんじん、ざんなん、かんてん(寒天)、うんどん(うどん)、きんかんは冬至の七草と言われ、食べると運が倍になり、さらに縁起が良くなるとされています。



毎日寒くなってきて、布団の中から出るのが大変になってきました。「朝ごはんを食べるよりも寝ていた」と思う人もいるかもしれませんが、朝食を抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。また、体の体温も上がらないため、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。1日の始まりにきちんと朝ごはんを食べて、勉強も運動もがんばりましょう！

☆韓国風茶碗蒸し☆

材料(2人分)

卵	2個
カニカマ	2本
小ネギ	10g
水	1カップ
鶏ガラ粉末	小さじ1
塩	ふたつまみ
ごま油	小さじ1/2

1. カニカマは半分の長さに切ってほぐします。小ネギは小口切りにします。
2. ごま油以外の全ての材料を混ぜます。
3. 耐熱容器に2等分して流し入れ、ふんわりとラップをかけて、600wで3分加熱します。
4. 1度取り出して軽く混ぜて、ごま油を回し入れます。
5. 再びラップをふんわりとかけて、600wで2分加熱します。

韓国の茶碗蒸し「ケランチュム」を手軽にアレンジした、韓国風茶碗蒸しです。鶏ガラベースの優しい味わいにカニカマのうま味を効かせて、朝ごはんにピッタリの一品です。卵のふわふわ食感とほっこりする優しい味つけの茶碗蒸しは、ごはんの上のせてもおいしいですよ。

