



ふゆ やす 冬休みの食生活について

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、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えてことが大切です。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、肥満やむし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！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも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いた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



お大みそか

年越しそば



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では何と呼びますか？

しょう がつ 正月 おせち料理



もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「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。



お雑煮

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。お雑煮を作らない地域もあります。



かんとうふうぞうに 関東風雑煮



かんさいふうぞうに 関西風雑煮



2023 年版



野菜たっぷりカレンダー

イラスト原画展

野菜に関するイラストを展示します。みんなで見に来てね！

西東京市栄養士連絡会では、市内の保育園児及び小学生から野菜に関するイラストを募集し、一次選考及び二次選考を経て、12 作品を選出し、『野菜たっぷりカレンダー』を作成しました。

ご応募いただいた野菜に関するイラストのうち、一次選考を通過した作品について、原画展を開催いたします。

◆期間 令和4年12月14日（水）から

令和5年1月13日（金）まで

土日祝日及び
年末年始を除く

◆時間 午前8時30分～午後5時

◆会場 防災・保谷保健福祉総合センター4階

（西東京市中町1丁目5番1号 保谷庁舎）

◆内容 応募総数 535 作品の中から、一次選考を通過した 78 作品について展示します。

※直接会場へお越しのうえ、ご自由にご覧ください。

主催：西東京市栄養士連絡会（事務局：西東京市健康課）

谷戸二小からも2名の児童の作品が展示されます！