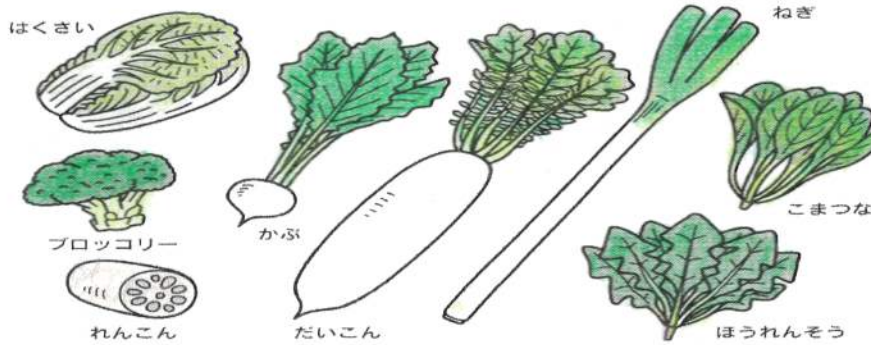


冬が旬のおいしい野菜

旬とは、野菜、果物、魚介などがよくとれて、味のもっともよい時です。旬のものは、たくさん出回るために安価になりやすく、おいしくて栄養価にも富んでいます。旬の冬野菜を見てみましょう。



いろいろな野菜で野菜を食べよう



野菜は、体の調子をととのえるビタミンや無機質、食物繊維を豊富に含みます。不足しがちな野菜を食べるためには、生だけではなく、加熱をして、なべ料理やスープなどにして食べましょう。

休みの日も

早寝・早起き・朝ごはん

人は、朝に目覚めて、日中に活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。体温の変化やホルモンの分泌なども一日の中でリズムがあるため、心身共に健康でいるためには、生活リズムをととのえることが大切です。休みの日も平日と同じように、早起きや早寝を心がけ、栄養バランスのよい朝ごはんを食べて生活リズムをととのえましょう。



おめでたいもち

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。
 年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供えを作ります。子どもが餅を食べる時は、のどに詰まらないように小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人が見守りましょう。



年越しそば

大晦日の夜に、縁起をかついでそばを食べる習わしがあります。地域によっては、年が明けてから食べるところもあるそうです。年越しそばの由来は、寿命が長くあるように願って食べたという説や、金細工師が作業に散った金粉をそば団子で集めたことから、新年の金運を願って食べたという説などがあります。

