

# もぐもぐタイムズ

【小学校版】

ふっさしがっこきゅうしょく  
福島市学校給食センター  
令和2年度 1月号

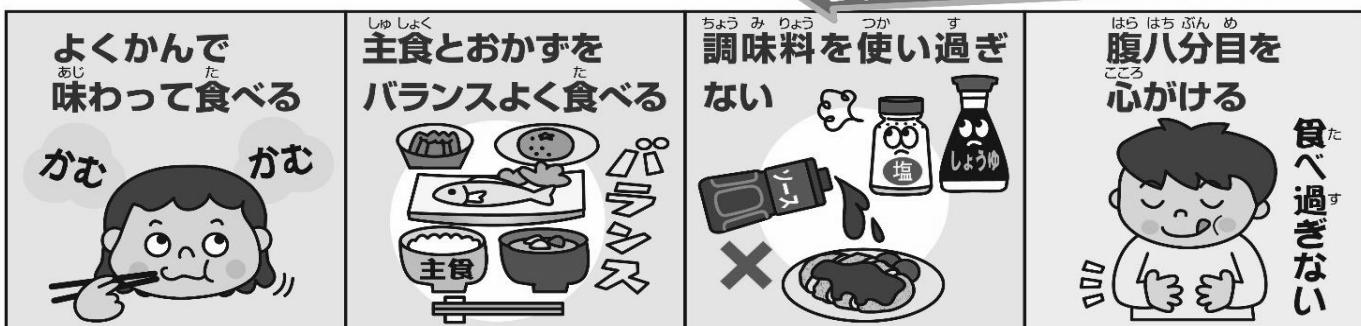


## あけましておめでとうございます

たの  
楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

← 食べ過ぎを防ぐコツ



## 1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p><b>1日～ 正月</b></p> <p>おせち料理・お雑煮</p> <p>地域や家庭にないよう、内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p><b>7日 人日の節句</b></p> <p>七草がゆ</p> <p>7種類の若菜をいれたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p><b>11日 鏡開き</b></p> <p>お汁粉</p> <p>歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p><b>15日 小正月</b></p> <p>あずきがゆ</p> <p>赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>



## あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

### ← 食べ過ぎを防ぐコツ

よくかんで味わって食べる 	主食とおかずをバランスよく食べる 	調味料を使い過ぎない 	腹八分目を心がける 
------------------	----------------------	----------------	---------------

## 1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

1日～ 正月 おせち料理 ・お雑煮	地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。 
-------------------------	---

7日 人日の節句 七草がゆ	7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。 
------------------	---------------------------------

11日 鏡開き お汁粉	歳神様へお供えていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。 
----------------	---------------------------------------

15日 小正月 あずきがゆ	あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。 
------------------	---