

今年のお正月はみなさんどのように過ごされましたか？例年とは違うお正月を過ごされた人が多いのではないのでしょうか？外に出る機会が減って、身体がなまっていたり、昼夜逆転してしまっている人もいるかもしれませんね。規則正しい生活をして、3学期も元気に過ごしましょう。



りょうり いみ し

おせち料理の意味を知ろう



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことを言いました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、お正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。



がつ にち かがみびら

1月11日は鏡開き



鏡もちとは、もちを古代の鏡の形に似せて、丸く平たく作られていると言われています。もちの上に飾っている「だいだい」には、家が代だい続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。

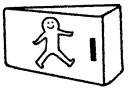
鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えしたもちには、神様が宿っていると考えられ、刃物できらずに木づちや手などで小さく割ります。割ったもちは、お汁粉やぜんざいなどにさせていただきます。



朝食で3つのスイッチオン

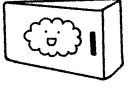


体のスイッチ



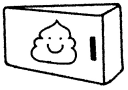
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ

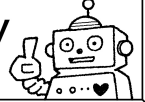


ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

Let's study English♪ 

朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。