



2学期もいよいよ終わりに近づき、まもなく冬休みを迎えます。冬休みには伝統的な行事があります。体調管理をしっかり行い、楽しい冬休みを過ごしてください。

おせち料理の願いや意味

1年の幸せを願って食べるおせち料理、食べるときに確かめてみましょう！

<p>黒豆</p>  <p>まめまめしく（まじめに）生活できるように</p>	<p>かまぼこ</p>  <p>日の出の形に似ているので、めでたさを表現</p>	<p>かすのこ</p>  <p>ニシンは多くのたまごを持つことから、子だくさんの願い</p>	<p>だてまき</p>  <p>巻物（書物）に見えることから、頭がよくなるように</p>
<p>田作り</p>  <p>昔は畑の肥料にイワシを使っていたことから、豊作を願う</p>	<p>きんとん</p>  <p>金色に見えることから、豊かな生活ができるように</p>	<p>昆布巻き</p>  <p>「よろこぶ」の「こぶ」にかけて、めでたさを表現</p>	<p>えび</p>  <p>長いひげと腰がまがった姿から、長生きできるように</p>
<p>紅白なます</p>  <p>紅と白の組み合わせで、家族の幸せや平和を表現</p>	<p>くわい</p>  <p>大きな芽が出ることから、「めでたい」や出世できるように</p>	<p>れんこん</p>  <p>穴から向こうが見えるので、先を見通せるように</p>	<p>ごぼう</p>  <p>しっかりと地に根づいた生活を送れるように</p>

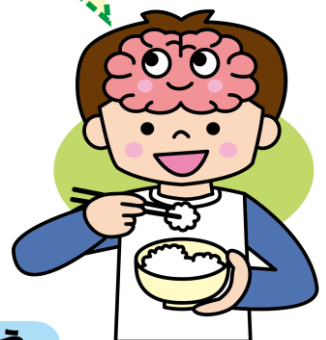
集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



脳へエネルギーも補給しよう！



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。