

# 厚生委員コーナー

## おせち

- ・御節料理は節会や節句に作られる料理。
- ・節日のうち最も重要なのが正月であることから正月料理を指すようになった。

「地域によって品数は異なりますが、すべて揃えると20~30種類にも及びます。代表的なものを、おめでたい意味やいわれと共に紹介していきます。」

- ★黒豆 → 邪気払いの意味と、黒く日焼けするほどマメに、勤勉に働くようにとの願いが込められています。
- ★数の子 → ニリンの腹子である数の子は、卵の数が多いことから子孫繁栄と願う縁起物であるとされています。
- ★車海老 → 茹でるとお年寄りのように腰が曲がることから、長寿でいられるようにとの願いが込められています。
- ★昆布巻き → 「こぶ」は「よぶこぶ」に通ずるとして、縁起が良いとされた。また「子生」と書いて子孫繁栄の願いを込めることも。

## 「好きなおせち料理の具材」

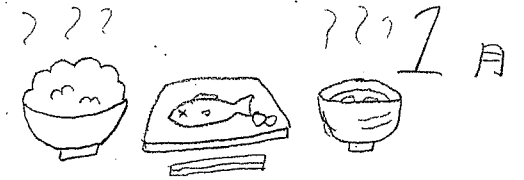
LINEサーチで5,252名の方にインタビューが行われたもの

- 1 栗きんとん 48.4%
- 2 海老 41.6%
- 3 数の子 41.6%

どのランキングでも1位が栗きんとんでした。みなさんの好きなおせち料理の具材はなんですかー??

# 全国学校給食週間

朝ごはんを食すると...



【頭がすっきりして】勉強に集中できる。【体が温まり、元気に活動できる。】【便が出て、おなかすっきりする。】

## 全国人気献立ランキング!!

- 1位 焼肉
- 2位 寿司
- 3位 カレーライス
- 4位 鶏の唐揚げ
- 5位 餃子
- 6位 ハンバーグ
- 7位 ピザ
- 8位 お好み焼き
- 9位 豚骨ラーメン

給食をしっかり食べて健康的に痩せよう!

食べ方の順番 → 野菜・海藻 → 汁物・スープ → 肉・魚 → 炭水化物



牛乳摂取量が少なくなると、体脂肪率が低い傾向にある!!

NGな生活習慣

- ◎ 早食い
- ◎ 休日寝てばかり
- ◎ 少ない睡眠

よく噛もう!!

- ・消化吸収を高める
- ・食欲抑制効果
- ・満腹感長持ち
- ・カロリー消費

30回以上

