謹賀新年

栄養科通信　１月号

おせち料理

“おせち”とは、お節句（せっく）が短くなったもので、縁起が良いとされる食材を盛込みます。縁起の良さを大切にする日本人ならではの「おせち料理」のいわれを少しご紹介します。

○『昆布巻き』…よろこぶに通じることから
○『栗きんとん』…黄金色から、お金が集まるように
○『えび』…長いひげをはやし、腰が曲がっていることからお年寄りをイメージし、長生きできるように
○『数の子』…子宝に恵まれるように
○『田作り』…小魚を田んぼの肥料にまいたことから、豊作を願って
○『黒豆』…マメ（元気）に働くことができるように
○『ハス』…将来の見通しが良くなるように

おせち料理は糖分や塩分が多く使われています。食べる量が把握できるよう、**あらかじめ食べる分を皿に取り分ける**など工夫してみてはいかがですか？

ちなみに…
ご飯１杯（約 150ｇ）は、切り餅２個（約 100ｇ）と同じくらいのエネルギーがあります。食べ過ぎに注意し、体重増加を予防しましょう。

ご飯１杯（150ｇ）　　お餅２個（100ｇ）

＝

栄養科
給食委員会