

12月食育たより

令和元年 12月号

川口市立十二月田小学校

※裏面に給食レシピを載せています

風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、体が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり食べよう

十分な休養

早寝・早起きを心がけよう

適度な運動

外で元気に体を動かそう

12/22 冬至

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。



「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

長期保存できる!

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富!

ビタミンC、β-カロテン


病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく!

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

冬休みを**元**気に**過**ごすための**10**か条

1 こまめな手洗い



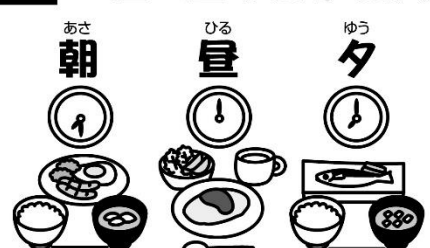
風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。

2 早寝・早起き・朝ごはん



長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。

3 1日3回の食事を欠かさない



朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。

4 いろいろな食材をバランスよく食べる




をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

5 食事はよくがんで、ゆっくり食べる



よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。

6 冬が旬の野菜を取り入れる



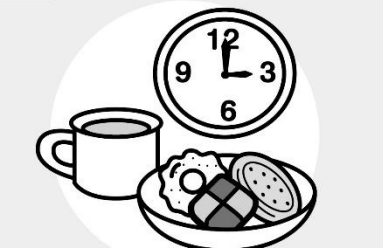
冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。

7 ふるさとに伝わる食文化を知る



年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。

8 おやつをダラダラと食べない



おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。

9 元気に体を動かす



寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。

10 家族や仲間と共に食卓を囲む



会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。

給食レシピ♪

豚キムチ炒め



【材料：給食4人分】

- ・豚ももこま肉…120g
- ・キムチ……………大さじ2～3(汁はざるなどで切っておき、汁はとっておきます。)
- ・たまねぎ……………小2/3玉
- ・キャベツ……………1/8玉
- ・にら……………1/10束
- ・しょうが……………少々
- ・にんにく……………少々
- ・油……………小さじ1

★調味料

(砂糖からみそまでを事前に混ぜておきます)

- ・砂糖……………小さじ1
- ・酒……………小さじ1と1/2
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・みそ……………大さじ1

(給食では赤みそを使っています。)

- ・ごま油……………小さじ1(仕上げに)
- ・いいごま……………小さじ1と1/2

【作り方】

- ① フライパンに油をひき、油にしょうがとにんにくの香りがうつったら豚肉を炒めます。
- ② 豚肉に火が通ったら、たまねぎ・キャベツを炒めます。
- ③ ②がしんなりしてきたら、合わせた調味料を入れ、にらを炒めます。
- ④ 味見をして、辛さが足りないようであれば、先にざるで切っておいたキムチの汁を入れます。
- ⑤ 最後に、ごま油をいいごまを入れて、できあがりです。

給食試食会の際に、「子どもに作ってと言われて作りましたが、作ったところ、これはちがうと言われてしまいました。」とお話を伺いました。

少しピリ辛ですが、挑戦しやすい味付けだと思います。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。