

12月食育たより

令和2年度 12月号
川口市立十二月田小学校

ふゆ やす

いよいよ冬休み!

ねんまつねんし しょうがつ
年末年始は、クリスマスやお正月
ぎょうじ つづ た す えいよう
など行事が続く、食べ過ぎや栄養の
かたよ しんぱい やさい いしき しょく
偏りが心配です。野菜を意識して食
じ と い はら はちぶんめ ころが
事に取り入れ、腹八分目を心掛けま
さむ へ や す
しょう。また、寒いからと部屋で過
おお うんどう ぶそく
すことが多くなり、運動不足になり
じき はやね はやお てき
やすい時期です。早寝・早起きと適
ど うんどう たいちよう とどの たの ぶゆやす
度な運動で体調を整え、楽しい冬休
みにしましょう。

1 はやね はやお
早寝・早起き・
あさ
朝ごはん



2 やさい た
野菜をしっかり食べる



ふゆ しゆん
冬が旬!

ふゆ やす
冬休みの
食生活
4か条

たいじゆう
体重も
チェック!



3 た す
食べ過ぎに
き
気をつける



4 てき ど からだ うご
適度に体を動かす

給食レシピ♪ きんぴられんこん

【材料:給食4人分】

- ・れんこん……………70~80g
- ・にんじん……………5cmほど
- ・さつまあげ……………11cm×7cm
のものと1/2枚
- ・えだまめ……………大さじ1と1/2
- ・炒め油……………小さじ1/2
- ・しょうゆ……………小さじ2/3
- ・酒……………小さじ1
- ・砂糖……………大さじ1

【作り方】

- ① 野菜などの下処理をしておく。れんこん(いちょう切り)、にんじん(いちょう切り)、さつまあげ(半分に切り、5ミリ幅)、えだまめ(塩ゆでしておく、冷凍は解凍しておく)。
- ② 小鍋に炒め油を入れて、にんじん・れんこん・さつまあげの順に加えて炒める。
- ③ 調味料を入れてひと煮立ちさせ、最後にえだまめを入れてできあがり。

きんぴられんこんは、れんこんのシャキシャキした食感がおいしいです。

少しピリ辛にしたい場合は、炒め油を入れるときに鷹の爪をいれるか、最後に一味や七味を入れてみてください。



あなたは、どの鍋料理が好き？ ~郷土鍋10選

寒い季節に美味しい鍋料理。全国各地に伝わる、地域の食材を使った郷土鍋をご紹介します。
温かくて栄養たっぷりの鍋料理を食べて、体の中から温まりましょう。

<p>石狩鍋 ほっかいどう (北海道)</p> 	<p>ほうとう やまなしけん (山梨県)</p> 
<p>きりたんぽ鍋 あきたけん (秋田県)</p> 	<p>ぼたん鍋 ひょうごけん (兵庫県)</p> 
<p>いも煮 やまがたけん (山形県)</p> 	<p>カキの土手鍋 ひろしまけん (広島県)</p> 
<p>あんこう鍋 いばらきけん (茨城県)</p> 	<p>ふくちり やまぐちけん (山口県)</p> 
<p>おっきりこみ ぐんまけん (群馬県)</p> 	<p>水炊き ふくおかけん (福岡県)</p> 