

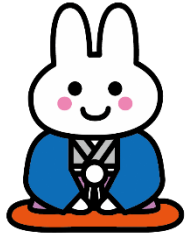
# 食育だより 冬休み号

令和4年12月  
川口市立十二月田小学校

☆毎月19日は食育の日☆



## 冬休みの食生活について



冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。

また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう!



食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていただければと思います。



# おお 大みそか



## としこ 年越し そば



そばの<sup>ほそ</sup>細く<sup>なが</sup>長い<sup>かたち</sup>形に  
ちな<sup>ち</sup>んで<sup>ちやうじゆ</sup>長<sup>ねが</sup>寿<sup>ねが</sup>を願<sup>ねが</sup>ったり、<sup>きんぎんさいいく</sup>金<sup>しやく</sup>銀<sup>しやく</sup>細<sup>しやく</sup>工<sup>しやく</sup>の職<sup>しやく</sup>  
人<sup>にん</sup>が<sup>きん</sup>金<sup>ふん</sup>粉<sup>あつ</sup>を集<sup>あつ</sup>める<sup>あつ</sup>のに<sup>あつ</sup>そば<sup>あつ</sup>粉<sup>あつ</sup>を使<sup>あつ</sup>った<sup>あつ</sup>こと  
に<sup>あつ</sup>ちな<sup>あつ</sup>んで<sup>あつ</sup>「<sup>あつ</sup>金<sup>あつ</sup>を集<sup>あつ</sup>める<sup>あつ</sup>」<sup>えんき</sup>縁<sup>き</sup>起<sup>か</sup>を担<sup>か</sup>いだり  
と、<sup>としこ</sup>年<sup>としこ</sup>越<sup>としこ</sup>し<sup>としこ</sup>そば<sup>としこ</sup>には<sup>あつ</sup>さ<sup>あつ</sup>ま<sup>あつ</sup>ざ<sup>あつ</sup>ま<sup>あつ</sup>な<sup>あつ</sup>由<sup>あつ</sup>来<sup>あつ</sup>が<sup>あつ</sup>あり  
ます。<sup>べつめい</sup>別<sup>べつめい</sup>名<sup>べつめい</sup>で、<sup>あつ</sup>み<sup>あつ</sup>そ<sup>あつ</sup>か<sup>あつ</sup>そば<sup>あつ</sup>、<sup>あつ</sup>つ<sup>あつ</sup>ご<sup>あつ</sup>も<sup>あつ</sup>り<sup>あつ</sup>そ<sup>あつ</sup>  
ば、<sup>ちやうじゆ</sup>長<sup>ちやうじゆ</sup>寿<sup>ちやうじゆ</sup>そば<sup>ちやうじゆ</sup>、<sup>あつ</sup>運<sup>あつ</sup>気<sup>あつ</sup>そば<sup>あつ</sup>、<sup>あつ</sup>福<sup>あつ</sup>そば<sup>あつ</sup>、<sup>あつ</sup>縁<sup>あつ</sup>切<sup>あつ</sup>  
り<sup>あつ</sup>そば<sup>あつ</sup>など、<sup>よびかた</sup>呼<sup>よびかた</sup>び<sup>よびかた</sup>方<sup>よびかた</sup>も<sup>よびかた</sup>さ<sup>よびかた</sup>ま<sup>よびかた</sup>ざ<sup>よびかた</sup>ま<sup>よびかた</sup>です。



あなたの家では  
何と呼びますか？

# しょう がつ 正月 おせち料理



も<sup>としがみさま</sup>とも<sup>としがみさま</sup>とは<sup>としがみさま</sup>歳<sup>としがみさま</sup>神<sup>としがみさま</sup>様<sup>としがみさま</sup>へ  
お<sup>そな</sup>供<sup>そな</sup>え<sup>そな</sup>した<sup>そな</sup>もの<sup>そな</sup>を<sup>そな</sup>家<sup>そな</sup>族<sup>そな</sup>で  
い<sup>な</sup>た<sup>な</sup>だ<sup>な</sup>く<sup>な</sup>「<sup>な</sup>直<sup>な</sup>会<sup>な</sup>」<sup>な</sup>と<sup>な</sup>呼<sup>な</sup>ば<sup>な</sup>れる<sup>な</sup>食<sup>な</sup>事<sup>な</sup>だ  
った<sup>な</sup>もの<sup>な</sup>が、<sup>ごうが</sup>豪<sup>ごうが</sup>華<sup>ごうが</sup>な<sup>ごうが</sup>重<sup>ごうが</sup>箱<sup>ごうが</sup>料<sup>ごうが</sup>理<sup>ごうが</sup>に<sup>ごうが</sup>なり  
まし<sup>な</sup>た。新<sup>しんねん</sup>年<sup>しんねん</sup>の<sup>しんねん</sup>幸<sup>しんねん</sup>福<sup>しんねん</sup>や<sup>しんねん</sup>豊<sup>しんねん</sup>作<sup>しんねん</sup>を<sup>しんねん</sup>願<sup>しんねん</sup>う、<sup>えん</sup>縁<sup>えん</sup>  
起<sup>えん</sup>の<sup>えん</sup>良<sup>えん</sup>い<sup>えん</sup>料<sup>えん</sup>理<sup>えん</sup>が<sup>えん</sup>詰<sup>えん</sup>め<sup>えん</sup>ら<sup>えん</sup>れ<sup>えん</sup>ま<sup>えん</sup>す。

## そう に お雑煮

地<sup>ち</sup>域<sup>ち</sup>の<sup>ち</sup>食<sup>ち</sup>材<sup>ち</sup>を<sup>ち</sup>使<sup>ち</sup>っ<sup>ち</sup>て<sup>ち</sup>作<sup>ち</sup>ら<sup>ち</sup>れる<sup>ち</sup>汁<sup>ち</sup>物<sup>ち</sup>で、<sup>かんとう</sup>関<sup>かんとう</sup>東<sup>かんとう</sup>  
地<sup>ち</sup>方<sup>ち</sup>では<sup>ち</sup>角<sup>ち</sup>もち<sup>ち</sup>入<sup>ち</sup>り<sup>ち</sup>の<sup>ち</sup>し<sup>ち</sup>ょう<sup>ち</sup>ゆ<sup>ち</sup>味<sup>ち</sup>、<sup>かんさい</sup>関<sup>かんさい</sup>西<sup>かんさい</sup>地<sup>かんさい</sup>方<sup>かんさい</sup>で  
は<sup>あじ</sup>丸<sup>あじ</sup>もち<sup>あじ</sup>入<sup>あじ</sup>り<sup>あじ</sup>の<sup>あじ</sup>み<sup>あじ</sup>そ<sup>あじ</sup>味<sup>あじ</sup>が<sup>あじ</sup>主<sup>あじ</sup>流<sup>あじ</sup>です<sup>あじ</sup>が、<sup>あじ</sup>家<sup>あじ</sup>庭<sup>あじ</sup>や<sup>あじ</sup>地<sup>あじ</sup>域<sup>あじ</sup>によ<sup>あじ</sup>っ<sup>あじ</sup>て<sup>あじ</sup>さ<sup>あじ</sup>ま<sup>あじ</sup>  
ざ<sup>あじ</sup>ま<sup>あじ</sup>な<sup>あじ</sup>特<sup>あじ</sup>色<sup>あじ</sup>が<sup>あじ</sup>あ<sup>あじ</sup>り<sup>あじ</sup>ま<sup>あじ</sup>す。お<sup>あじ</sup>雑<sup>あじ</sup>煮<sup>あじ</sup>を<sup>あじ</sup>作<sup>あじ</sup>ら<sup>あじ</sup>ない<sup>あじ</sup>地<sup>あじ</sup>域<sup>あじ</sup>も<sup>あじ</sup>あ<sup>あじ</sup>り<sup>あじ</sup>ま<sup>あじ</sup>す。



かんとうふうぞうに  
関東風雑煮



かんさいふうぞうに  
関西風雑煮

## おやこ 親子でクッキング！！

冬休みに給食のメニューを作ってみませんか？

### ♪ 具材そろそろクリームシチュー ♪

寒い季節に、体の温まる献立です。じゃがいもの代わりにさつまいもを入れると  
甘味のあるシチューとなります。

#### 【材料 4 人分】

- 鶏もも肉 …… 85g
- じゃがいも …… 中1コ
- 人参 …… 70g
- 玉ねぎ …… 85g
- ブロッコリー …… 70g
- コンソメの素 …… 小さじ1
- 炒め油 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- ホワイトルウ …… 35g
- 牛乳 …… 240cc
- 水 …… 260cc

#### 【作り方】

- ① 鶏肉を少し大きめの一口大に切る。
- ② じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水につける。にんじんは少し厚めのいちよう切り。玉ねぎはくし形に。ブロッコリーは小房に分けて固めに茹でる。
- ③ 鍋に油を引き、鶏肉を炒める。
- ④ にんじん・玉ねぎを加え炒めたら、じゃがいも・水を加え柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 肉・野菜に火が通ったら、塩・こしょう・牛乳・ホワイトルウで味を整える。
- ⑥ 最後にブロッコリーを加え出来上がり。