

食育だより 12月号

金沢市立伏見台小学校
栄養教諭 山中 陽子

今年も残り1ヶ月となりました。寒さが日に日に増してきます。
新型コロナウイルスやインフルエンザなどの流行に負けないように
手洗いをしっかりおこない、朝・昼・夕の3食を規則正しくとりましょう。
そして、栄養のバランスを考えて食べ、しっかり眠って生活リズムを整え
ましょう。

12月の給食目標
冬の食生活について
考えよう

さむ ふゆ しょくじ

寒さをふきとばす冬の食事とは？

たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品
は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに
負けない丈夫な体をつくれます。



のどやはなの粘膜を強くする

ビタミンA



かぜなどのウイルスは、のどやはなから
侵入してきます。ビタミンAはのどやはなの
粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。

脂質もじょうずに利用！

油や脂肪などの脂質は、少しの量で
たくさんのエネルギーをつくり、体を
温めてくれます。ただし、とりすぎに
は注意しましょう。



まいにちといたいビタミンC！

体の抵抗力を高めるビタミンC。
くだものだけでなく、やさいやいも
類にも多く含まれています。



食事前・外出後の手洗い・うがい！

手には、かぜなどのウイルスが付着している
ことがあります。そのまま食べてしまうと
手から口、はなの粘膜を通してウイルスが体内
に侵入します。

せっけんを使ったていねい
な手洗いでウイルスを洗い流し
ましょう。



作ってみよう！風邪予防の献立 豚肉のレモンジンジャーソース

〈材料〉4人分

- 豚ロース肉 4枚
- 塩こしょう 適量
- 白ワイン 適量

〈ソースの材料〉

- たまねぎみじん切り 大さじ3
- しょうがすりおろし 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 白ワイン 小さじ1
- レモン果汁 大さじ1
- 水 大さじ4

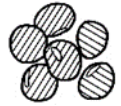


〈作り方〉

- 豚ロース肉はすじを切り、塩こしょうと白ワインで下味をつける。
- フライパンに油を熱し、①を両面火が通るまで焼く。
- 肉を取り出し、余分な脂をふきとったら、フライパンにたまねぎのみじん切りを入れ炒める。火が通ったら、ソースの残りの材料を入れ加熱する。
- お皿に肉を盛り付け、ソースをかけてできあがり。



12月21日は冬至です



冬至は1年で一番夜が長い日です。

この日を境に日が長くなるので「太陽が生まれる日」として世界各地でお祝いの行事が行われます。給食でも19日(木)に冬至の献立が登場します。

かぼちゃのいところに

夏の太陽をいっぱいあびて育ったかぼちゃを大切に保存して、冬至に食べると病気にならないと伝えられています。また、あずきの赤い色は、悪いことをおいはらうとされる縁起の良い食べ物です。かぼちゃとあずきを煮た「かぼちゃのいところに」は、石川県の郷土料理です。



ゆず湯に入る

風習もあるよ



5年生 源助大根の生産者さんとの

交流会が行われました！

11月28日(木)、源助大根の生産者の方から、源助大根の特徴や育て方についてお話を聞きました。源助大根はふつうの大根より太くて短く、煮ると柔らかく甘くなるそうです。ひび割れが多くて育てにくいので、一時は生産者さんが1軒まで減りましたが、加賀野菜としてブランド化されて、今では20軒に増えたそうです。5年生は「どんな料理があるの？」など、たくさん質問をしていました。大根おろしにすると甘くて、世界が変わるとおっしゃっていましたよ。試してみたいですね。



ベジタン
登場！

食育にチャレンジしてみよう！

冬休み前に“いしかわ食育ブック”を配布します。

- ① 元気な体をつくろう ② お手伝いをしよう ③ 感謝して食べよう

を意識した生活にチャレンジするとりくみです。

お家の人と相談してチャレンジ目標を決め、冬休み中にチャレンジしてみてください。取り組んだ人は1月10日(金)までに提出してください。(チャレンジした人は、認定シールがもらえます。)

