令和元年度

食育だより No.2

令和元年１２月１９日
龍ケ崎西小学校
栄養教諭

年末年始は，大掃除やお正月などあわただしい毎日ですが，食に関わる行事が多く，食の体験ができる絶好の機会です。洋風料理が好まれる昨今ですが，日本に伝わる行事食は，時代が変わっても子どもたちに伝えていきたいものです。

12 月は野菜で体の中も大そうじ！

クリスマスや年末の慌しさから食生活が乱れ，油ものの多い食事が続きがちです。油のとりすぎは太りすぎの原因や，習慣化すると子供の将来の健康を揺るがす生活習慣病の原因にもなります。１年を締めくくる 12 月こそ「野菜たっぷり」を心がけ，体の中も大そうじしましょう。

野菜は体のおそうじ屋さん

野菜に多いビタミン･無機質(ミネラル)は体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。

なべでたっぷりとろう！

冬においしいなべは野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用してヘルシーななべにしましょう。

肉類・揚げ物１に野菜２を目安に！

あぶらの多い料理1皿に野菜2皿、またはあぶらの多い料理1口に野菜2口などを目安に食べるなど食べ方を工夫してみましょう。

くだものも利用しよう！

みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどにもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せいんをよりたくさんとることができます。

～給食のレシピ紹介～「ブロッコリーのおかか和え」（12/19 のメニュー）

ブロッコリーは，冬から春にかけて旬を迎える野菜です。ビタミン C が多く含まれ，疲労回復，老化防止，ストレス撃退，風邪・がんの予防など，食べると良いことがいっぱいです。彩りが良いので，お弁当のおかずにもおすすめです。

＜材料＞

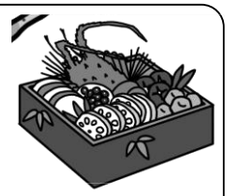
ブロッコリー	１株
かつお節	3g パック
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1

＜作り方＞

①ブロッコリーはよく洗い，一口サイズに切って，お好みの固さにゆでる。
②かつお節と調味料で和えて出来上がり。

かつお節は手でもんで細かくすると，味がなじみやすいです。給食ではかつお節粉を使っています。

おせちクイズ ～おせち料理にこめられた願い～



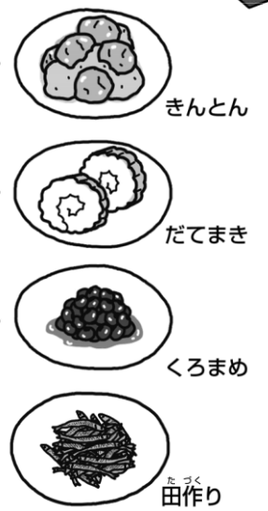
おせち料理には，新しい年を祝う気持ちや家族みんなの健康や幸せを願う気持ちが込められています。食べ物の名前や形からどんな願いが込められているのか考えて，線で結んでみよう。（答えは下です。）

① 外で元気に活動して黒く日焼けするくらい健康に、そして、まめに働けるようにとの願いが込められているよ。

② 卵を大きく巻く料理です。巻物は昔の書物。たくさん勉強ができて立派な人になれるようにとの願いが込められているよ。

③ 漢字では「金団」と書き、「黄金のかたまり」という意味だよ。豊かな富を得られるようにとの願いが込められているよ。

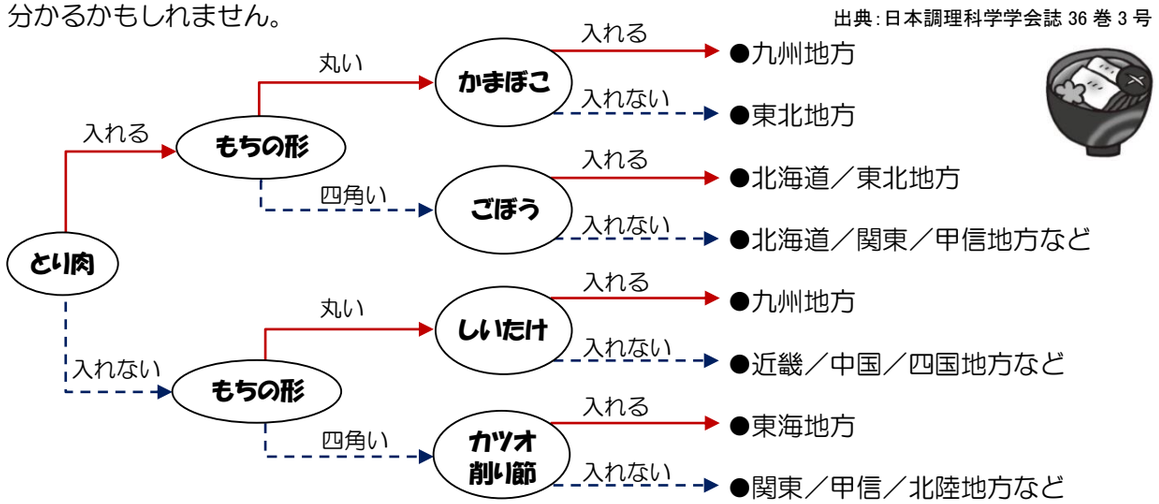
④ 「五万米」ともいうよ。たくさんの作物が収穫できるようにとの願いが込められているよ。



おうちのお雑煮，どこ出身？ ～チャート式お雑煮出身調べ～

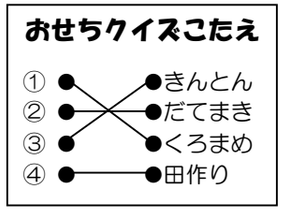
お正月に食べるお雑煮。名前は同じでも中身は日本全国でかなり違います。これはとり肉を中心にしてお雑煮の中身を調査したものです。左から順に答えると，あなたのうちのお雑煮の出身地が分かるかもしれません。

出典：日本調理科学学会誌 36 巻 3 号



西小ホームページで「西小給食日記」公開中

西小学校のホームページに，「西小給食日記」コーナーがあります。給食の写真や，子どもたちの様子，給食にまつわるエピソードなどを掲載しています。給食の人気レシピも紹介しているので，ぜひ，一度ご覧になってください。

QR コードよりホームページにアクセスできます。→

おせちクイズこたえ