

12月 給食だより

家庭数

保谷小学校
栄養士

R7.11.26

今週に入り、一気に気温が下がり、冬の訪れを感じるころとなりました。このところ、感染症や寒暖差による体調不良の子どもたちも増えてきています。抵抗力をつけるためにも、バランスよい食事を心がけ、寒さに負けない体づくりをしましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎える、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー



ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

新年への願いを込めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神）を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重
二の重
三の重

◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)

- | | |
|--|--|
| | 黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。 |
| | 数の子 子宝に恵まれるように。 |
| | 田作り (ごまめ) 豊作を願って。 |
| | たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。 |
| | 伊達巻き 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。 |
| | きんとん 金運に恵まれるように。 |
| | 紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。 |

◆ 二の重 (酢の物・焼き物など)

- | | |
|--|-------------------------|
| | ブリ 出世できるように。 |
| | タイ 「めでたい」の語呂合わせ。 |
| | エビ 長生きできるように。 |
| | 紅白なます お祝いの水引を表す。 |

◆ 三の重 (煮物など)

- | | |
|--|---------------------------|
| | 里いも 子宝に恵まれるように。 |
| | れんこん 将来を見通せるように。 |
| | くわい 出世できるように。 |
| | 昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。 |

レインボールーム給食



10月27日は3年2組、11月には2年生がレインボールームに来てくれました。給食時間には「感謝の気持ちを残さず食べることで表そう！」「苦手なものにも一口はチャレンジしよう！」についてのお話をしました。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うんどん
(うどん)





保谷小で人気メニューのパリパリサラダのレシピです！ぜひ家でも作ってみてください。

パリパリサラダ

10月22日（水）の給食で提供しました。

【材料4人分】

- ・キャベツ（太せん切り）・・・120g（4~5枚）
- ・にんじん（せん切り）・・・25g（1/4本）
- ・きゅうり（小口切り）・・・40g（1/3本）
- ・じゃがいも（ザク切り）・・・60g（小1個）
- ・揚げ油（みじん切り）・・・適量
- ☆油・・・8g（小さじ2）
- ☆ごま油・・・2g（小さじ1/2）
- ☆しょうゆ・・・4g（小さじ1）
- ☆酢（給食ではりんご酢を使用）・・・8g（大さじ1/2）
- ☆天塩・・・1.2g
- ☆こしょう・・・0.08g(少々)
- ☆砂糖（給食では三温糖を使用）・・・1.2g



じゃがいもをしっかりと揚げて、パリパリにすることがポイントです！



【作り方】

- ① 野菜をボイルし、冷やしておく。
- ② じゃがいもを素揚げし、荒く碎く。
- ③ ☆の調味料を合わせ加熱し、ドレッシングを作ておく。
- ④ 野菜とドレッシングを和え、揚げたじゃがいもを散らす。

