

食育だより12月

令和7年 12月号
船橋市立飯山満小学校

年末年始は、イベントが盛りだくさんで、楽しくも慌ただしい時期です。規則正しい生活やバランスの良い食事をするのが、なかなか難しい時期でもあります。冬休みを有意義なものにするためにも、健康管理には特に気をつけましょう。

ふゆ げんき す 冬を元気に過ごすための食事

緑黄色野菜



鼻やのどの粘膜を丈夫にし、風邪などのウイルスが、体の中に入るのを防ぎます。カロテンは、必要な分だけ体の中で、ビタミンAに変わります。

ビタミンA



カロテンが豊富な、ほうれん草や、小松菜など、緑の葉物は冬が旬の野菜です。地元、船橋産のものも、たくさん出回ります。

インフルエンザなどの病気を引き起こすウイルスは、低温・乾燥を好みます。冬に風邪がはやるのはこのためです。活発な病原体に負けないように、免疫力を高めるためにも、ビタミン類をしっかりと取りましょう。



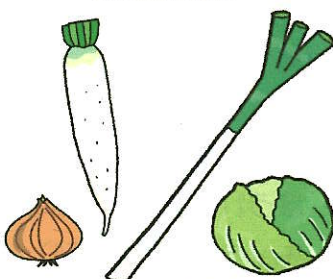
こころも ぽっかぽか!

野菜は、火を通すとかさが減ってたくさん食べられます。なべ料理は、おすすめです。



みかんは、手軽に食べられるので、おすすめです!

淡色野菜



ストレスから身体を守るとともに、体に入ってきた病気の原因になるウイルスを撃退するのに役立ちます。

ビタミンC



いものビタミンCは熱にも強いので、いろいろな料理にして召し上がれ。

冬にうれしい野菜

小松菜、ほうれん草、白菜、にんじん、春菊、かぼちゃ、大根、チンゲン菜、ねぎ、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、みずな、れんこん、ごぼう など

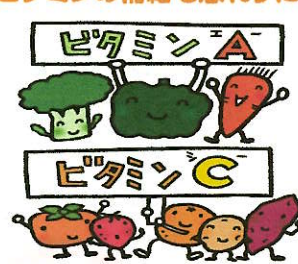
感染症予防のための食生活のポイント

たんぱく質をしっかりとる



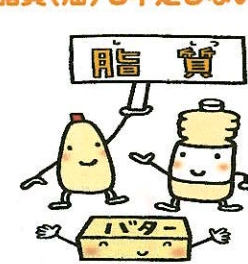
体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

ビタミンの補給も忘れずに



野菜・くだものに多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

脂質(油)も不足しないように



粘膜を強くするビタミンAの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源にもなります。

寒さに負けない! 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



☆年末年始は、生活のリズムが乱れがちです。年明けの学校生活を元気にスタートできるよう、早めに普段と同じ時間に起き、しっかりと朝ごはんを食べて、1日を過ごすようにしましょう。1月6日も、もちろんしっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう!

自分でOを書きましょう。



	朝ごはんを	
	食べた	食べない
4日		
5日		

しんねん いわあじ
新年を祝って味わいましょう

おせち料理

料理の1つ1つに、材料や語呂にかけて、縁起をかついだ願いが込められています。



昆布巻き (こぶまき)



よろこぶに通じ、縁起が良いため。

田 (た) づくり



田の肥料として使われていたことから、五穀豊穡を願って。

黒豆 (くろまめ)



まめに働いて健康でいられるように。

数の子 (かずのこ)



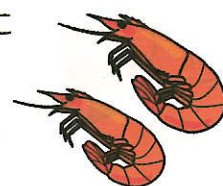
にしんの子。たくさんの卵を産むので子孫繁栄を願って。

伊達巻...巻物に似た形であることから、教養や文化が身につくように

蓬穂...先(あか)明るい未来(みらい)が見えるように

海老...腰(こし)が曲がるまで長生きするように

錦卵...錦(にしき) (美しく立派なもの) 財宝(ざいほう)を意味し豊かさ(ゆたかさ)を願って



雑煮



地域の味、家庭の味を受け継ぐよい機会です。積極的にお手伝いをしましょう。

関東 (かんとう)

切り餅 (焼く) + すまし汁



関西 (かんさい)

丸餅 (煮る) + 白みそ仕立て



関東ではすまし汁(しょうゆ味)で、角もち、鶏肉、小松菜などが入ります。関西では、白みそ仕立てで、丸もち、里芋などが入るものが一般的のようです。地方によっては、おもちの中にあんこが入っていたりするようです。みなさんの家はどうですか？

給食レシビ



セサミトースト (4人分)

- ・食パン 4枚
- ・バター 25g (大さじ2強)
- ・白すりごま 9g (大さじ1と1/2)
- ・白練りごま 18g (大さじ1)
- ・グラニュー糖 18g (大さじ1と1/2)

はちみつトースト (4人分)

- ・食パン 4枚
- ・バター 25g (大さじ2強)
- ・はちみつ 30g (大さじ1と1/2)

セサミトーストの作り方

- ① Aをよく混ぜ、電子レンジに20秒位かけてたら混ぜて、なめらかにする。
- ② パンに①をぬって、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

はちみつトーストの作り方

- ① バターを電子レンジに10秒位かけてやわらかくしたら蜂蜜を入れ混ぜて、なめらかにする。
- ② パンに①をぬって、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

納豆和え (4人分)

(材料)

- ひきわり納豆 50g (1パック)
- にんじん (干切り) 中1/4本 (100g)
- ほうれん草 (2cmに切る) 2/3束 (100g)
- キャベツ (1cm短冊) 大きい葉4枚 (150g)
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- 練りからし 少量
- かつおぶし 1パック (2gくらい)

【作り方】

- ① にんじん、ほうれん草、キャベツはゆでて冷やす。
 - ② 納豆は糸がひくまでよく練ってから、Aを加えて和える。
 - ③ ①の水分をよく切って②とかつおぶしを和える。
- ☆ほうれん草の代わりに、小松菜でも大丈夫です！！

11月24日は和食の日



11/21 (金) に、給食試食会を実施しました。

1年生と転入生の保護者の皆様と、役員の方々に参加していただきました。11月21日の献立は、11月24日の和食の日にちなんで、和食の日をテーマにした献立にしました(ごはん・牛乳・さばのみそ煮・ごま和え・けんちん汁・みかん)。味については[さばのみそ煮 薄い: 0% 濃い: 6% ちょうどよい: 94%]、[ごま和え 薄い: 6% 濃い: 0% ちょうどよい: 94%]、[けんちん汁 薄い: 6% 濃い: 0% ちょうどよい: 94%]、量は[少ない: 0% 多い: 0% ちょうどよい: 96%...1年生の量が知りたいが4%]でした。当日は、学校給食についてと、給食室の様子について資料やパワーポイントを使って説明しました。参加していただいた保護者の方々の感想には、「給食の話を聞けて安心しました。好き嫌いの多いうちの子も全部食べていてビックリしました。おいしかった。」など、うれしいお言葉をたくさんいただきました。ありがとうございました。