

食育だより

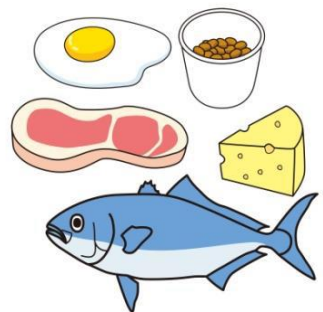
令和7年度
12月号
船橋市立法典西小学校

今年もあとわずかとなりました。クリスマスや大晦日、お正月などいろいろな行事がある冬休み。元気で楽しく過ごすために、細菌やウイルスを寄せ付けない丈夫な体を作りましょう。

今月の目標：寒さに負けない食事について知ろう

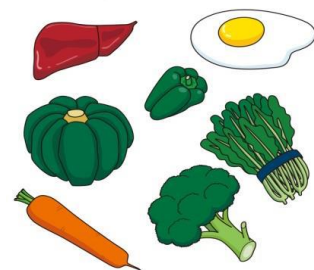
病気を防ぐ、大切な栄養素

たんぱく質



たんぱく質は体をつくるもとになります。筋肉、血液、髪の毛や爪もすべてたんぱく質が材料となっています。肉、卵、魚、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。

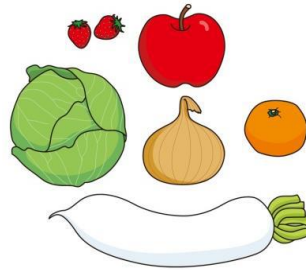
ビタミンA



ビタミンAは、粘膜を丈夫にする働きがあります。ビタミンAが不足すると鼻やのどの粘膜が弱くなり、ウイルスが体に入りやすくなってしまいます。

ビタミンAは色の濃い緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵などに多く含まれています。

ビタミンC



ビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。

キャベツ、大根、玉ねぎなどの色の薄い野菜や、果物に多く含まれています。

からだを温める食べ物

食べ物には、体を温める働きをするものがあります。上手に取り入れられるべく体を冷やさないようにしましょう。



☆ねぎや、にんにく、しょうがなど。

血液の流れをよくし、温かい血液が体中をめぐるため、体が温められます。

☆にんじん、ごぼう、かぼちゃなど。

水分が少ないので、体の熱を逃がしにくくします。

豚汁やけんちん汁には、ごぼうや人参、大根などの根菜が入っています。よくかんで、温かい汁と一緒に食べれば、体の中から温まりますよ。

冬も元気に過ごすために

朝ごはんはしっかり食べましょう。

冬休みの間も、朝ごはんを抜かないように、決まった時間に起きましょう。朝ごはんには体を温めるスープや汁物がおすすです☆



昼は元気いっぱい運動しましょう。

体を動かせば、気分もすっきり。おなかもすいて、おいしいごはんが食べられます！



夜ふかしせずに、早めに寝ましょう。

体の疲れをとり、元気な体に回復させるためには睡眠が一番。寝る2、3時間前にお風呂に入ると、体が温まり、眠りにつきやすくなります。



今年の給食は12月22日（月）までです。新年の給食は1月7日（水）から始まります。2025年もありがとうございました。良いお年をお迎えください。

給食レシピ 紹介



年末は一年で一番忙しくなる時期です。日ごろから栄養のバランスの良い食事をとり、寒さと忙しさを乗り越えましょう。旬の冬野菜を使った料理や体を温める料理をご紹介します。



鶏とねぎの照り焼き丼		
ごはん	4人分	
鶏モモ肉（一口大）	300g	
にんにく（みじん切り）	一片	
しょうが	一片	
ねぎ（斜め1cm厚切り）	2本（180g）	
にんじん（千切り）	1/4本（30g）	
サラダ油	小さじ2弱（7g）	
A	・しょうゆ	大さじ2（36g）
	・さとう	大さじ2と1/2（22g）
刻み海苔	適宜	

作り方

- ① 油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。
- ② 肉を炒める。
- ③ にんじん、ねぎを炒める。
- ④ Aを加え、味をなじませる。
- ⑤ ご飯を器に盛りつけ、④をかけ、刻み海苔をふりかける。

★ポイント★

冬のねぎは甘味が増して、おいしさがアップします。照り焼き風の甘辛い味付けで、ご飯が進みます！

みそちゃんこ鍋	
豚ばら（食べやすく切る）	100g
酒（下味）	大さじ1/2（8g）
にんにく（下味：すりおろす）	小さじ1弱（2g）
にんじん（いちょう切り）	1/3本（50g）
たまねぎ（くし型）	1/2個（100g）
キャベツ（短冊切り）	2枚（100g）
もやし	1/3袋（70g）
焼き豆腐（さいの目）	1/3丁（120g）
油あげ（油抜き千切り）	1枚（20g）
にら（2cm幅）	1/3束（35g）
みそ（好みの種類）	大さじ3（54g）位
ごま油	小さじ1（4g）
水	3カップ（600g）
かつお節	20g

作り方

- ① 豚肉に下味をつけておく
- ② 水とかつお節で和風だしをとる。
- ③ だしを温め、肉を入れて煮る。
- ④ 野菜、豆腐、油揚げを煮る。
- ⑤ みそを溶き入れ、味をととのえる。
- ⑥ にらを加え、仕上げにごま油を回し入れる。

★ポイント★

使う野菜は、冷蔵庫にあるものなど、お好みのものでかまいません。豚肉の他、鶏肉や肉団子など、いろいろな食材でお試ください。



手羽元のローストチキン風	
鶏肉手羽元	8本
しょうゆ	大さじ3強（60g）
みりん	大さじ1強（24g）
さとう	大さじ3（27g）
マーマレード（蜂蜜でも可）	大さじ1
酒	大さじ2（30g）
水	70g
しょうが	1かけ分
長ねぎ（玉ねぎでも可）	1本分

作り方

- ① フライパンに鶏肉以外の材料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ② 鶏肉を入れ中火にし、ふたをする。様子を見ながら両面、色が変わるまで煮る。
- ③ 火を弱め、落とし蓋をして、30分ほど煮る。途中、水分がなくなったら水を加える。※焦げないように注意する。
- ④ 食べる前にオーブンなどで焼き目をつける。
★簡単で、③までは、つくりおきができるので、パーティ料理の一品にも。

おはなし給食



11月は、絵本に出てくる料理を給食に取り入れる「おはなし給食」を行いました。11月13日は「ルルとうらのアニバーサリーサンド」より「トランプサンドウィッチ」の登場です。ジャムを塗ったパンの上に、ハートやスペード型に型抜きしたパンを重ね、トランプに見えるよう仕上げます。型抜きした部分はもったいないので、パンから取らずにそのまま配膳し、お皿の上で各自とってもらうようにしました。スペードやクローバーの細い部分をとるのに悪戦苦闘している子もいましたが、みんな楽しそうに自分のトランプを仕上げていました。約1200枚のパンを型抜きするのはなかなかの作業でしたが、いつもとは違う特別なメニューを通して、給食時間をより楽しく思い出深いものにすることができたように思います。

