

食育だより

令和6年12月
船橋市立宮本小学校
おうちのひととよみましょう。
毎月19日は食育の日

いよいよ12月、今年も残りわずかとなりました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事を取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。特にこれからの季節はかぜやインフルエンザが流行します。また、今年はマイコプラズマ肺炎も流行っています。しっかりと予防して元気に新年を迎えましょう。

食事前の手洗いで病気予防！

かぜやインフルエンザなどの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いと言われています。ウイルスの体内の侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。



とうじ ゆずと冬至

「冬至」は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って、健康を願う行事があります。

冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治す）」にかけて、また、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味もあったそうです。その他にも、ゆずの強い香りは「邪気を払う」、ゆずが実るまでに長い年月かかることから「長年の苦勞がみのる」という意味も込められているそうです。ゆずはみかんの仲間で柑橘系の果物で、皮やしぼり汁は料理に彩りや良い香りを添えます。ビタミンCがたっぷりで、お肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。



給食レシピ♪ 11月に人気だったメニューを紹介します！

【カレーうどん】 11/15(金)に提供しました！

【材料（作りやすい量）】

鶏もも肉（小間切れ）	60g	調味料	
酒	3.5	カレー粉	1.25
カレー粉	少々	塩	4g
玉ねぎ（スライス）	150g	しょうゆ	16g
にんじん（いちょう切）	50g	酒	5g
干し椎茸（干切り）	2.5g	本みりん	4g
油揚げ（干切り）	15g	でんぷん	7.5g
水	500m	水	15g
削り節（鰹）	8g	サラダ油	4g

【作り方】

- ※かつお節でだしをとる。
- ※鶏肉は酒とカレー粉で下味をつけておく。
- ①油で鶏肉を炒める。
- ②椎茸、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ③だし汁を加える。
- ④油揚げと調味料を加えて煮る。
- ⑤水溶きでんぷんでとろみをつける。

給食ではソフト麺をカレーのスープにつけて、つけ麺のようにして食べました。器にうどんを入れて、スープをかけても、おいしく食べられます！

イラスト参考：健学社 食育フォーラム
