

毎月19日は食育の日

食育だより

《12月号》

令和5年12月22日
船橋市立坪井小学校
文責:栄養教諭 土屋明美



12月は「師走」ともいわれ、年末であわだかしくなります。クリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんあり、生活リズムや食生活が乱れがちになります。また、好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、かぜなどの病気にかかりやすくなります。

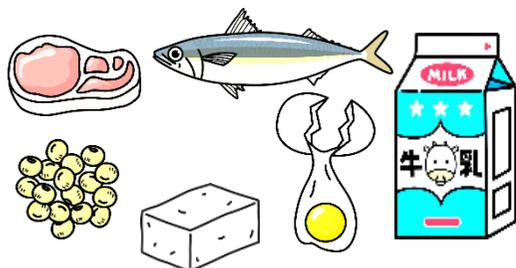
今年も残りあとわずかとなりました。空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなります。感染予防のためにも、体調管理に気をつけましょう。

寒さに負けない食事をしよう

◎寒さに負けない体をつくるためには、バランスを考えた食事が大切です。

体を強くする たんぱく質

体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



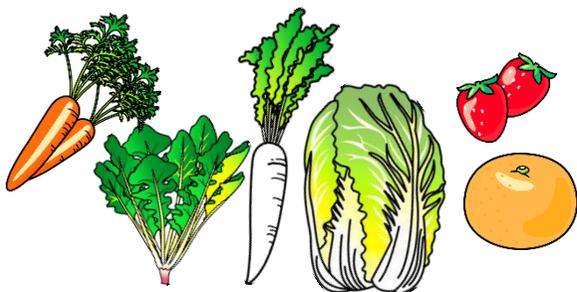
体を温める 炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



抵抗力をつける ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち抵抗力を高めて体を元気にしてくれます。



かぜをひいたら

しっかり水分補給を!

発熱や下痢、嘔吐などになると、体の水分がどんどん失われてしまいます。水分不足は脱水状態におちいってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳や果汁飲料、スポーツ飲料、スープなど、飲みやすいものを摂取しましょう。

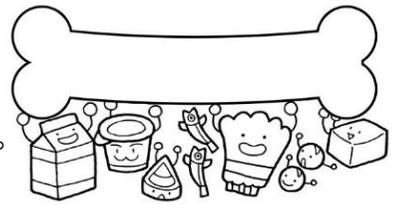
★牛乳・乳製品を食べよう

給食がなくなると、牛乳を飲まない人が多くなります。

成長期は、生涯、健康に暮らすために骨量を貯める

大切な時期です。牛乳は骨の材料となる「カルシウム」の宝庫です。

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品を、家でも、おやつや料理に利用して、カルシウムをしっかりと補給しましょう。



牛乳1本の栄養成分

(200ml)

エネルギー138kcal たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g 炭水化物 9.9g カルシウム 227mg
ビタミンA 78μg B₂ 0.31mg

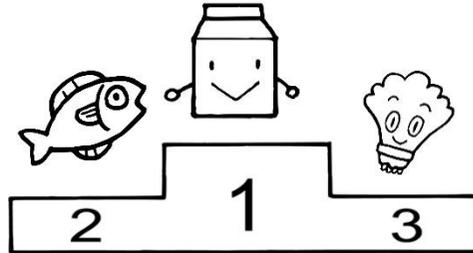
栄養豊富な
飲み物だよ。
毎日欠かさず飲もう！



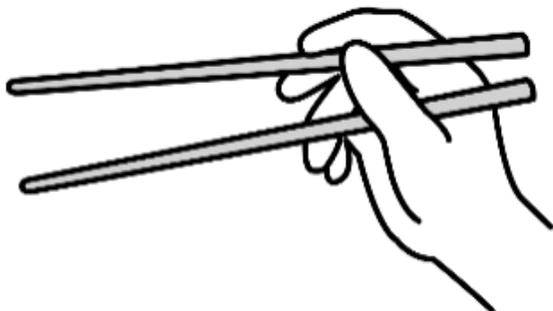
牛乳を飲むだけでなく、
バランスのよい食事と
運動、日光浴も大切です。

牛乳のカルシウムの吸収率は約40%に対して、
小魚は約33%、野菜は約19%です。

牛乳のカルシウムの吸収率が高いのは、牛乳
に含まれる乳糖やカゼインに、カルシウムの吸収
をよくなる働きがあるからです。



お箸の持ち方を確認しましょう



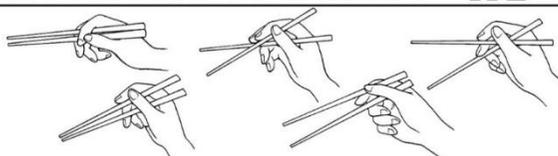
みなさん、お箸を正しく持て
ますか？

先月の食育だよりもお箸
の持ち方をのせました。

冬休みは、大みそかやお正
月で、箸を使う機会が増えま
す。

この機会に、家族みんなで
お箸の持ち方を確認してみま
せんか。

こんな持ち方していませんか？ NG集

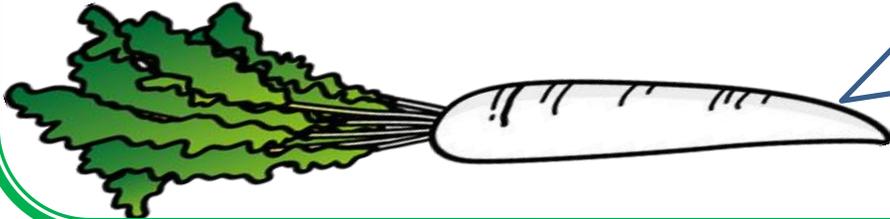


このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう！

「だいこん」

だいこんは、日本^{にほん}で一番^{いちばん}多く^{おお}作^{つく}られている野菜^{やさい}です。

千葉県^{ちばけん}は全国^{ぜんこく}一の^{いち}だいこん^{だいこん}の産地^{さんち}です。船橋市^{ふなばし}は、県内^{けんない}でも生産量^{せいさんりょう}が多く、主^{おも}に三咲^{みさき}、八木が谷^{やぎや}、豊^{とよ}富^{とみ}など市内^{しやうみ}部^ぶを中^{ちゆう}心^{しん}に、5月^{がつ}から6月^{がつ}と、9月^{がつ}から11月^{がつ}頃^{ころ}に収穫^{しゆつかく}されます。肌^{はだ}が白^{しろ}くてハリが
あり、ずっしりと重^{おも}いもの^{もの}がおい^{おい}しいです。おでん^{おでん}や煮物^{にもの}、汁物^{じゆもの}、漬物^{つけもの}、だいこんおろし、サラダ^{サラダ}に、
葉^はは、菜飯^{なめし}や炒め煮^{いた}、浅^あ真^まがに、皮^{かわ}はきんぴら^{きんぴら}にと、丸^{まる}ごと1本^{ほん}無^む駄^だなく^{なく}食^たべられます。



下^{した}の方は辛^{から}みが強^{つよ}くて硬^{かた}く、真^まん中はみずみずしくてやわらかく、上^{うへ}の方は甘^{あま}みがあり生^{なま}で食^たべるのに向^{むか}っています。

大切にしたい、日本の行事と食文化

もち餅

「食^たべたもち^{もち}より心^{こころ}持^{もち}ち」というのは、もちを^{もち}ごちそう^{ごちそう}してもら^{もら}う以上^{いじょう}に、「ごちそう^{ごちそう}してあげよう」という心^{こころ}づくしが^しが^がありがたい^{たい}という意^い味^みのこと^{こと}わざ^{わざ}です。

日本^{にほん}でもち^{もち}は、ハレ^ひの日^ひの代^{だい}表^{ひょう}格^{かく}の食^たべ物^{ぶつ}です。古^こ代^{だい}におい^いては丸^{まる}い鏡^{かがみ}が^がご神^{しん}体^{たい}として使^{つか}われていま^{いま}したが、や^やが^がてこ^これに似^にせ^せた鏡^{かがみ}もち^{もち}を神^{かみ}棚^{だな}に上^あげて^おげ^げて^て拜^{おが}むよう^{よう}にな^なり、神^{しん}事^じや儀^ぎ式^{しき}、慶^{けい}事^じに欠^かかせない^{ない}食^たべもの^{もの}にな^なりま^ました。ま^また丸^{まる}いもち^{もち}は、神^{かみ}様^{さま}を敬^{うや}ま^まひ^ひと「真^ま心^{こころ}」を^{あら}わ^わすもの^{もの}であ^あった^たともい^いま^ます。こ^このこ^ことから^らも、もち^{もち}の形^{かたち}として^{して}は丸^{まる}の方^{ほう}が古^{ふる}く、切^きりもち^{もち}やのしもち^{しもち}は室^{むろ}町^{まち}時^じ代^{だい}から^ら現^{あら}わ^われた^た略^{りやく}式^{しき}のもの^{もの}です。

もちつき



正月^{しょうがつ}に欠^かかせない^{ない}もち^{もち}（鏡^{かがみ}もち^{もち}など）を^{ねんまつ}年^{ねん}末^{まつ}につ^{ぎょうじ}く^く行^{ぎょうじ}事^じです。
蒸^むした^{もちこめ}糯^{もちこめ}米^{こめ}を、^{つき}き^きね^ねと^うす^すで^{つく}つ^{つく}いて^{いて}作^{つく}り^りま^ます。12月^{がつ}25日^{にち}から28日^{にち}ま^まで^{おこな}行^{おこな}う^うと^{ところ}が^{おお}多^{おほ}い^いよう^{よう}です。29日^{にち}につ^くくのは「苦^くもち」、31日^{にち}につ^くくのは「一^{いち}夜^やもち」として^さ避^さけ^けら^られ^れて^てい^いま^ます。

お雑煮



も^{とし}と^{かみ}も^{さま}と^{そな}は^{いっしょ}歳^{さい}神^{かみ}様^{さま}へ^にのお^お供^{とも}え^えや^もち^{もち}な^など^とを^{いっしょ}一^{いっ}緒^{しょ}に^に煮^にた^たもの^{もの}で^でした。昔^{むかし}の^{ひと}人^{ひと}は、^{かみ}神^{かみ}様^{さま}と^{おな}同^{おな}じ^じの^たもの^{もの}を^ち食^たべ^べる^るこ^こと^とで、^ち力^{ちから}が^さ授^{あづ}か^かると^{かん}考^{かん}え^えた^たの^{ので}す。雑^{ぞう}煮^には、^{いえ}家^{いえ}や^{ちが}地^{ちが}域^いにより^り、^いもち^{もち}の^か形^{かたち}も、^あ味^{あじ}つけ^{つけ}も、^ざ材^{ざい}料^{りょう}も^{ちが}違^{ちが}い^いま^ます。

○千葉県^{ちばけん}には、「は^{かい}ば^{そう}の^{ぞう}り^に」（海^{かい}草^{そう}）を^た雑^{ぞう}煮^にに^たか^たけて^た食^たべ^たる^るこ^ころ^ろが^あり^いま^ます。

は^はば^ばの^のり^りは、暮^くれ^れから^{しょうがつ}正^{しょう}月^{がつ}に^なか^なけて^な、波^{なみ}が^{つよ}強^{つよ}く^{あら}洗^{いそ}う^{いそ}機^きに^はえ^え生^{せい}える^{えい}海^{かい}草^{そう}で、ど^どの^の海^{うみ}でも^{でも}と^とれ^れる^るとい^いう^うもの^{もの}では^{では}あ^あり^いま^ません。
磯^{いそ}の^か香^かり^{つよ}が^た強^たく、「食^たべると^は幅^はが^き利^きく」と^{えん}縁^{えん}起^きを^か担^かいで^た食^たべ^べま^ます。
雑^{ぞう}煮^にに^{ちが}散^{ちが}ら^たして^や食^たべ^べる^るほ^ほか、^あさ^あと^あ焼^あいて^あも^あん^あだ^あもの^{もの}を、^あ温^あかい^あご^あ飯^{はん}の^は上^{うへ}に^うか^うけ、^{しょうゆ}醬^{しょう}油^ゆを^お落^たとして^た食^たべ^べると、^か香^かり^がよ^よく、^とと^とも^もお^おい^いしい^いです。



※お重に詰める料理は、家庭や地域により違います。

《おせち料理の由来クイズ》

おせち料理には、それぞれの料理に願いが込められています。
さて、次にある「願い」がこもったおせち料理の料理名は、いったいどれでしょう？



①「喜ぶ」にかけて、福が授かりますように。

()

②今年もまめに働き元気に暮らせますように。黒は魔よけの色です。

()

③子孫繁栄を願って。

() ()

④(昔、田んぼの肥料にしたことから)よい米がとれますように。

()

⑤(いろいろな野菜を一緒に煮ることから)家族仲よく暮らせますように。

()

(答え) ①こぶまき ②くろまめ ③かすのこ、さといも ④たづくり ⑤にもの

作り方教えて

作り方リクエスト特集
(分量は5人前位です)

レバーとごぼうの大和煮

＜材料＞	＜作り方＞
豚レバー 180g	1.レバーは、1.5cm 角に切り、しょうゆ、すりおろしたしょうが、酒で下味をつけて30分位おく。片栗粉をまぶして揚げる。
しょうゆ 大さじ1	
しょうが 1かけ(10g)	
酒 小さじ1 強	
片栗粉 大さじ2	
揚げ油 適宜	
ごぼう 120g	ごぼうは小さ目の乱切りにして水にさらし、素揚げしておく。炒り大豆も揚げておく。
炒り大豆 30g	
しょうゆ 小さじ2 強	2. 砂糖、しょうゆ、みそ、みりんを鍋に入れて火にかけ、アルコール臭さが抜けるまで煮る。
砂糖 大さじ2 強	
赤みそ 小さじ1 強	
みりん 大さじ1 弱	
白ごま 小さじ2 強	3. ①を②のソースと炒った白ごままであえる。

魚の味噌マヨネーズ焼き

＜材料＞	＜作り方＞
白身魚切身(50g位)5切	1. 鮭は塩、胡椒、白ワインで下味をつけておく。
塩 一つまみ	
白ワイン 小さじ1	
胡椒 少々	2. 鍋に油を入れて熱し、みじん切りにしたにんじん、玉葱を炒め、調味料を合わせる。
玉葱 90g	
にんじん 40g	
パセリ 少々	3. 耐熱皿に①の魚を置き②のソースをのせて焼く。
白みそ 小さじ1 強	
マヨネーズ 60g	
サラダ油 小さじ1	

◎どうぞみなさま、よいお年を元気に迎えられますように。

