

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、年末であわただしくなります。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。

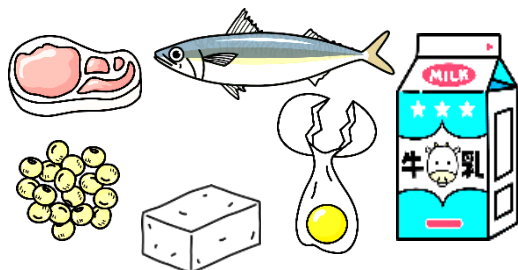
今年も残りあとわずかとなりました。空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなります。感染予防のためにも、体調管理に気をつけましょう。

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。



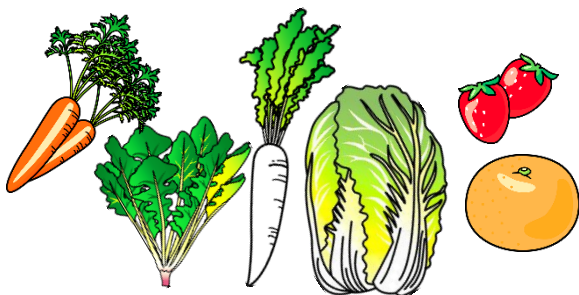
体を温める 炭水化物

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。

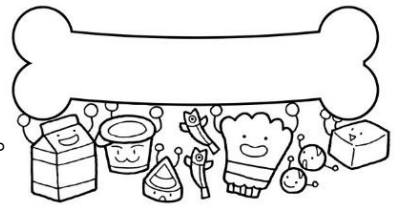
★牛乳・乳製品を食べよう

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

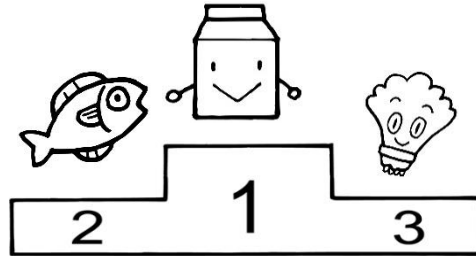
栄養豊富な
飲み物だよ。
毎日欠かさず飲もう！



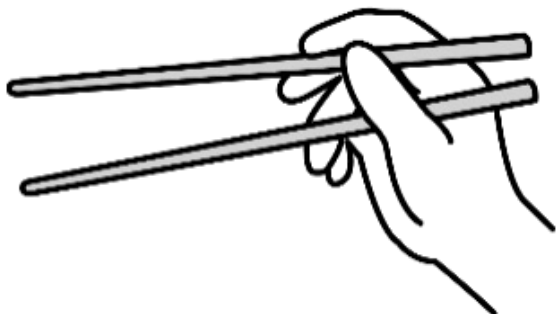
牛乳を飲むだけでなく、
バランスのよい食事と
運動、日光浴も大切です。

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



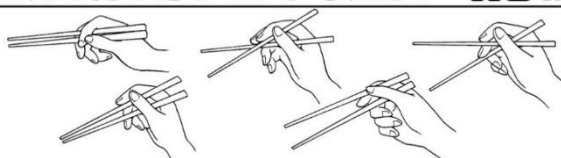
みなさん、お箸を正しく持て
ますか？

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

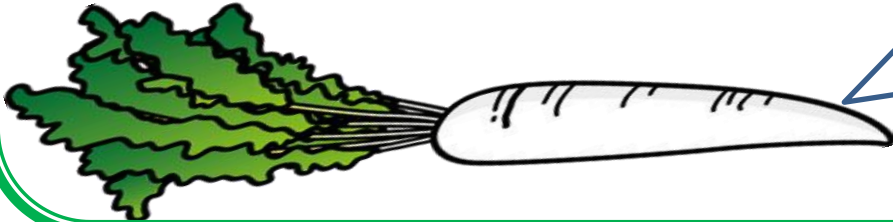


このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう！

「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^{おお}に三咲^{おち}、八木が谷^{みさき}、豊^{とよ}富^{とみ}など市内^{しんない}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}がおいしいです。おでん^{にもの}や煮物^{しるもの}、汁物^{つじもの}、漬物^{つけもの}、だいこんおろし、サラダ^はに、葉^はは、菜飯^{なめし}や炒め煮^{いた}、浅^{あさ}漬^づかに、皮^{かわ}はきんぴら^{まる}にと、丸^{まる}ごと1本^{ほん}無^む駄^だなく食^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^たべたもちより心^{こころ}持ち」というのは、もちをごちそうしてもらう以上^{いじょう}に、「ごちそうしてあげよう」という心^{こころ}づくしがありがたいという意味^{いみ}のことわざです。

日本^{にほん}でもちは、ハレの日の代表^{だいひょう}格^{かく}の食^たべ物^{もの}です。古代^{こだい}においては丸^{まる}い鏡^{かがみ}がご神^{しん}体^{たい}として使^{つか}われていましたが、やがてこれに似^にせた鏡^{かがみ}もちを神^{かみ}棚^{だな}に上^あげて拜^{おが}むようになり、神^{しん}事^じや儀^ぎ式^{しき}、慶^{けい}事^じに欠^かかせない食^たべものになりました。また丸^{まる}いもちは、神^{かみ}様^{さま}を敬^{うや}む人の「真^ま心^{しん}」を表^{あらわ}すものであったともいいます。このことから、もちの形^{かたち}としては丸^{まる}の方が古^{ふる}く、切^きりもちやのしもちは室^{むろ}町^{まち}時代^{じだい}から現^{あらわ}れた略^{りやく}式^{しき}のもです。

もちつき



正月^{しょうがつ}に欠^かかせないもち(鏡^{かがみ}もちなど)を年^{ねん}末^{まつ}につく行事^{ぎょうじ}です。蒸^むした糯米^{もちこめ}を、きねとうすですいて作^{つく}ります。12月^{がつ}25日^{にち}から28日^{にち}までに行^{おこな}うところが多いようす。29日^{にち}につくのは「苦^くもち」、31日^{にち}につくのは「一^{いち}夜^やもち」として避^さげられています。

お雑煮



もともとは歳^{とし}神^{かみ}様^{さま}へのお供^{そな}えやもちなどを一^{いっ}緒^{しょ}に煮^にたものでした。昔^{むかし}の人は、神^{かみ}様^{さま}と同じもの^{おな}を食^たべることで、力^{ちから}が授^{さず}かると考^{かんが}えたのです。雑^{そう}煮^には、家^{いえ}や地^ち域^{いき}により、もちの形^{かたち}も、味^{あじ}つけも、材^{ざい}料^{りょう}も違^{ちが}います。

○千葉県^{ちばけん}には、「はばのり」(海^{かい}草^{そう})を雑^{そう}煮^ににかけて食^たべるところがあります。

はばのりは、暮^くれから正^{しょう}月^{がつ}にかけて、波^{なみ}が強^{つよ}く洗^{あら}う磯^{いそ}に生^{はえ}える海^{かい}草^{そう}で、どこの海^{うみ}でもとれるというものではありません。磯^{いそ}の香^{かお}りが強^{つよ}く、「食^たべると幅^{はば}が利^きく」と縁^{えん}起^ぎを担^{かつ}いで食^たべます。雑^{そう}煮^にに散^ちらして食^たべるほか、さっと焼^やいてもんだものを、温^{あたた}かいご飯^{はん}の上^{うへ}にかけ、醬^{しょう}油^ゆを落^おとして食^たべると、香^{かお}りがよく、とてもおいしいです。



※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のもの

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 | 3. 耐熱皿に①の魚を置き②のソースをのせて焼く。 |
| パセリ | 少々 | |
| 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。

