

食育だより



令和6年度

12月号

8号

(毎月19日は食育の日)

船橋市立薬円台南小学校

カレンダーも残り少なくなってきました。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。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。



🎄 栄養バランスを考えた食事では寒さに負けない体をつくろう! 🎄 🎄

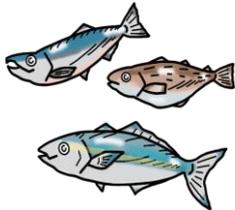
好き嫌いを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



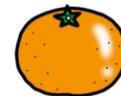
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

食事前の手洗いで

かぜ予防!

いただきますの前の手洗いをしっかりしよう!

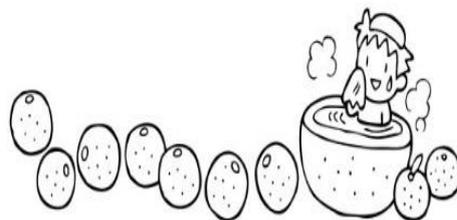


もうすぐ冬至です

1年中で最も昼の時間が短い日である「冬至（今年は12月21日）」には、やがて来る本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂（ゆず湯）に入って体を温めたりする風習があります。



12月19日（木）の給食は、「もうすぐ冬至献立」です！



どうして冬至にかぼちゃを食べるの？

冬至にかぼちゃを食べると「病気にかからない」「かぜにかかりにくくなる」などの言い伝えがあります。ビタミンなどを多く含む「かぼちゃ」を食べることによって、元気にすごせるようにという願いが込められているのです。

かぼちゃにはどんな栄養があるの？

かぼちゃはビタミンを含む栄養の宝庫です。かぼちゃにはビタミンAが多く含まれていてかぜの予防や目の疲れ、皮膚の乾燥を防いでくれます。また、かぼちゃの皮には食物繊維が多く含まれています。

学校給食のレシピ



みそちゃんこ（4人分）

材料	分量
豚バラ肉	100g
酒（下味）	大さじ1/2（8g）
にんにく（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）
えのきたけ（ほぐす）	1/3袋（35g）
焼き豆腐（角切り）	1/3丁（120g）
油揚げ（油抜きし、短冊切り）	1枚（20g）
にら（2cm幅）	1/3束（35g）
みそ（お好みの種類で）	大さじ3（54g）
ごま油	小さじ1（4g）
水	3カップ（600cc）
かつお節	3gパックを6袋



作り方



- ①豚肉に下味をつけておく。
- ②水を鍋に入れて沸騰させ、かつお節を入れ1分間火にかける。火を消し、かつお節が沈んだら、上ずみを静かにこす。
- ③②のだしを煮立て、みそを加える。
- ④肉を加え、煮る。
- ⑤あくをとり、野菜、豆腐、油揚げを煮る。
- ⑥にらを加え、ごま油を加える。

ちゃんこは、一度に多くの食材がとれて、栄養たっぷり。材料は季節の野菜に変えてアレンジOK！酒粕を加えると風味が増します。ご家庭のちゃんこの味を楽しんでください

