

# 12月給食だより



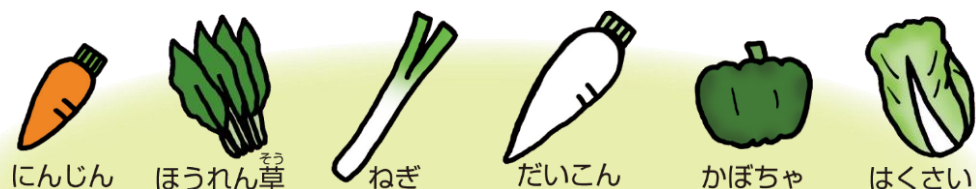
新座市立池田小学校

今年も残りわずかとなりました。気温が低く、空気が乾燥する時期です。寒さに負けず元気に過ごすために、手洗いうがいのほか、栄養バランスの良い食事や十分な休養・睡眠をとり、適度な運動を心がけて丈夫な体を作りましょう。

寒さに負けないために、特に気をつけてとりたい栄養素と食材を紹介します。体が温まる煮込み料理やスープなど、作ってみてはいかがでしょうか。

## 寒さに負けない食事

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



にんじん ほうれん草 ねぎ だいこん かぼちゃ はくさい



ブロッコリー れんこん さつまいも みかん いちご

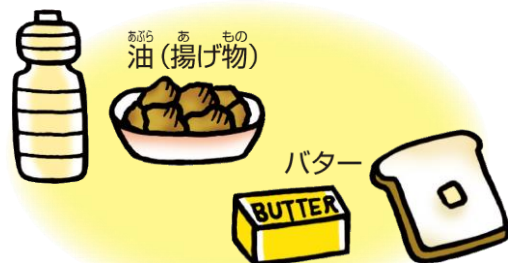
体を強くしよう！(たんぱく質)



大豆・大豆製品

牛乳・乳製品

体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！

## もうすぐ冬休み！行事食いろいろ

### 冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気を予防するといわれています。



### おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 給食レシピ

鮭のちゃんちゃん焼き 4人分

| 食品名    | 分量  | 目安量・下処理・説明 |
|--------|-----|------------|
| 鮭切り身   | 4切れ | 1切れ50g程度   |
| しょうゆ   | 少々  |            |
| 酒      | 6g  | 小さじ1・1/5   |
| 玉ねぎ    | 50g | スライス       |
| にんじん   | 30g | せん切り       |
| キャベツ   | 70g | 短冊         |
| ぶなしめじ  | 30g | ほぐす        |
| じゃがいも  | 30g | せん切り       |
| ホールコーン | 30g |            |
| バター    | 12g | 湯せんで溶かす    |
| みそ     | 30g |            |
| 砂糖     | 6g  |            |
| みりん    | 7g  |            |
| アルミカップ | 4枚  |            |

※分量は、廃棄部分を含まない、正味重量です。

### 大みそかはそばで年越し

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。



### 雑煮



雑煮は、年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。ご家庭ではどんな雑煮を作っていますか？

### 〇作り方

- 1) 鮭にしょうゆと酒で下味をつける。
- 2) 玉ねぎ～みりんまでを混ぜる。
- 3) アルミカップに鮭を入れ、②をのせる。
- 4) オーブンで焼く。(できれば蒸し焼き)

北海道の郷土料理です。野菜がたっぷり食べられますよ。

