



# まいつき19にちは しょくじくわい



## 12月の目標：寒さに負けない食事をしよう！

今年もあとわずかになりました。この1年、元気に過ごせましたか？冬休みには、クリスマスや大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりとしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

### 寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

<p>①早寝しよう</p>	<p>②早起きしよう</p>	<p>③朝ごはんを食べよう</p>	<p>④手洗いをしよう</p>
---------------	----------------	-------------------	-----------------

<p>⑤うがいをしよう</p>	<p>⑥暴飲暴食はやめよう</p>
-----------------	-------------------

### かぜをひいたときに 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

### 症状別 かぜをひいたときの食事

<p><b>発熱・寒気</b></p> <p>水分</p> <p>めん類</p> <p>発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p><b>鼻水・鼻づまり</b></p> <p>スープ</p> <p>汁物</p> <p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p><b>せき・のどの痛み</b></p> <p>ゼリー</p> <p>アイス</p> <p>クリーム</p> <p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p><b>下痢・吐き気</b></p> <p>スープ</p> <p>おかゆ</p> <p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>
--	---	---	---

**たんぱく質**

肉、魚、卵など

**炭水化物**

米、めん、いもなど

**ビタミンA**

レバー、にんじんなど

## 12/10 (火) 4年生がスナックスクールを行いました！

12月10日(火)にカルビー株式会社から講師の先生をお招きして、スナックスクールを行いました。

まず、食べたいおやつを組み合わせて考えた後、ポテトチップスを例に、1日のおやつのお分量や食べる時間について学びました。また、ポテトチップスができるまでの動画を見て、ポテトチップスができるまでにはいろいろな人が関わって作られていることがわかりました。そして、お菓子を選ぶとき、どこを確認したらよいか、パッケージの表示の見方を確認しました。

おやつを食べるときは、おやつの量を減らす、分ける、表示をよく確認する、運動するなど、様々な工夫ができることがわかりました。

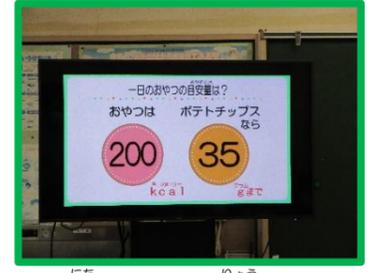
冬休みはおいしいものの誘惑がいっぱいです。よりよいおやつの食べ方を考えましょう！



食べたいおやつの組み合わせを考えます。



パッケージにはたくさんの情報が書いてあるよ！



★1日のおやつの量は 200kcal!



★ポテトチップスだと35g!

## おやつの上手なとり方 4カ条

<p><b>1 食べ過ぎない</b></p> <p>食事が食べられなくなないように、自分に合った量を考えましょう。</p>	<p><b>2 時間を決める</b></p> <p>ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたらず歯みがきしましょう。</p>
<p><b>3 食べる量を決める</b></p> <p>目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。</p>	<p><b>4 楽しく食べる</b></p> <p>家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。</p>

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

**おすすめのおやつ**

おにぎり、ヨーグルト、サンドイッチ、くだもの果物、きな粉団子、小魚ナッツ、野菜スティック、焼きいも

◎豊岡小学校のホームページでは、給食の献立を写真で紹介しています。ご家庭でも給食について話題にしてみてください。 HP:「常総市立豊岡小学校」で検索

◎相談受付中…食べることに何か気になっていることがある方は、栄養教諭(小林)まで ☆ TEL: 24-0554☆



# ぞ存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

## 冬至 (12/22 ごろ) ..... 大晦日 (12/31) .....

**かぼちゃ料理・小豆料理**  
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

**年越しそば**  
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる。(諸説あり)

## 正月 (1/1~)

**おせち料理**  
新年への願いを込めた、縁起のよい食べ物が使われる。

**お雑煮**  
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

**田作り** ..... 豊作

**黒豆** ..... 健康

**きんとん** ..... 金運

**伊達巻** ..... 学業成就

**エビ** ..... 長寿

**れんこん** ..... 将来の見通し

**里いも** ..... 子宝

**数の子** ..... 子宝

**関東風雑煮**

**関西風雑煮**

**あんもち雑煮**

**小豆雑煮**

## 人日の節句 (1/7) .....

**七草がゆ**  
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

## 鏡開き (1/11) ..... 小正月 (1/15) ..... 二十日正月 (1/20) .....

**お汁粉**  
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

**小豆がゆ**  
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

**魚の骨**  
歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきく料理を、お祝いの意味がある重箱に詰めます。料理や詰め方は、地域や家庭によって異なります。みんなはどんなおせち料理を食べるのかな？

# 給食の人気メニュー&牛乳を使った簡単おかず&おやつレシピを紹介します！！

冬休みには料理にチャレンジ！ぜひご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください。



## 給食の人気メニューレシピ

### カレーそば

**【材料】(4人分)**  
豚ひき肉 200g  
おろし生姜 小さじ1/2  
おろしにんにく 小さじ1/2  
炒め油 適量  
酒 小さじ1/2  
赤パプリカ(みじん切り) 1/4 個  
れんこん水煮(粗みじん) (1節)80g  
冷凍むき枝豆 40g  
しょうゆ 小さじ2  
オイスターソース 小さじ2/3  
砂糖 小さじ1弱  
みりん 小さじ2/3  
カレー粉 お好みで

**【作り方】**  
① フライパンに油を熱し、豚ひき肉、生姜、にんにく、カレー粉、酒を入れて炒める。  
② れんこんを入れて炒め、調味料を加える。  
③ 赤パプリカと枝豆を加えて軽く炒める。

### フルーツ生クリーム和え

**【材料】(4人分)**  
フルーツミックス 200g  
生クリーム 80g  
砂糖 大さじ2

**【作り方】**  
① 生クリームと砂糖を合わせて、もったりするまでよく混ぜる。  
② シロップを切ったフルーツミックスと①を合わせる。



11月20日の「茨城県内全校一斉美味しお給食」で提供した「おいしく減塩している」献立です。子どもたちもよく食べていました。

### 鶏肉の香草焼き

**【材料】(4人分)**  
鶏もも切身 200g(50g×4)  
香草パン粉ミックス 4g  
パン粉 4g  
白ワイン 小さじ1強

**【作り方】**  
① 鶏肉に香草パン粉ミックスと白ワインをまぶして下味をつける。  
② パン粉をまぶして、フライパンでこんがり焼く。

### 塩こうじスープ

**【材料】(4人分)**  
豆腐(さいのめ切り) 60g  
にんじん(いちょう切り) 40g  
大根(いちょう切り) 80g  
はくさい(1.5cm) 100g  
しめじ(ほぐす) 30g  
感想きくらげ(戻す) 1.5g  
ねぎ(小口切り) 1/3 本  
鶏がらスープの素(無塩) 8g  
しょうゆ 8g  
塩こうじ 20g  
塩 0.4g  
こしょう 適量

**【作り方】**  
① 鍋に水を入れ、大根、にんじんがやわらかくなるまで煮る。  
② はくさい、きくらげ、しめじを入れて煮る。  
③ 調味料を入れ、豆腐とねぎを加えて軽く煮る。

## 牛乳・乳製品を使った簡単おやつレシピ

レシピは「一般社団法人 Jミルク」のホームページを参考にしています。他にも牛乳・乳製品を使ったレシピがたくさん掲載されています。詳しくは「Jミルク レシピ」で検索

レーズンの他にナッツ類でもアレンジできます。

### さつまいものミルクキャラメル

**【材料】(4人分)**  
さつまいも 1本(300g)  
A 水 100ml  
A バター 10g  
A レーズン 20g  
砂糖 50g  
水 小さじ1  
生クリーム(常温に戻す)70g

**【作り方】**  
① さつまいもは皮を洗って小さめの乱切りにし、Aと一緒に入れ、ふたをして弱火で蒸し煮にする。  
② フッ素加工などのフライパンに砂糖と水を入れて火にかけ、ふつふつとしてくるまでゆすりながら待つ。  
③ 茶色く泡立ってきたら火を止め、生クリームを入れゴムべらでかき混ぜる。これをボウルに入れて①と合わせ、ざっくりと混ぜ合わせて器に盛る。

