



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うことが面倒になる人がいるかもしれませんが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐためには、石けんを使った丁寧な手洗いが大切です。あわせて食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高めて、丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体を作るためには「正しく食べる」ことが大切です。寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとりましょう。

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん



レバー



ほうれん草



うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご



キウイフルーツ



じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油



サケ

アーモンド

もうすぐ冬休み! 「早寝早起き朝ごはん」で、規則正しい生活を心がけましょう。

共食(きょうしょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか?



新年への願いを込めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「年神様・歳徳神」を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年の願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重

二の重

三の重

◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)



黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。



数の子 子宝に恵まれるように。



田作り (ごまめ) 豊作を願って。



たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。



伊達巻 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。



きんとん 金運に恵まれるように。



紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。



◆ 二の重 (酢の物・焼き物など)



ブリ 出世できるように。



タイ 「めでたい」の語呂合わせ。



エビ 長生きできるように。



紅白なます お祝いの水引を表す。



◆ 三の重 (煮物など)



里いも 子宝に恵まれるように。



れんこん 将来を見通せるように。



くわい 出世できるように。



昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。



* 1月の給食では、お正月料理がいくつか登場しますので、お楽しみに！

作ってみませんか

～レシピ紹介～ 12月8日の給食に登場する料理を紹介します。

「せんべい汁」 青森県郷土料理 寒い季節に温まります♪

材料 (6～8人分)

南部せんべい… 3枚～5枚程度

鶏こま肉… 100g程度

酒… 大3 (鶏肉にかけておく)

にんじん… 1本 しいたけ… 4個

ごぼう… 1本 ねぎ… 1本

しらたき… 小1パック

しょうゆ… 大4 みりん… 大2

食塩… 加減して加える

だし汁… 800ml～1ℓ

作り方

1. 鶏肉は、酒をふりかけておく。
 2. 南部せんべいは、1/6～1/8程度に割っておく。右上写真 ↑ にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき、しいたけはスライス、しらたきは1/2程度に切り、ねぎは斜め切りにしておく。
 3. だし汁に、酒をふりかけた鶏肉・にんじん・ごぼうを加えて煮る。
 4. 3に火が通ったら、アクをとり、しらたき・しいたけを入れ、調味料を加える。
 5. 味がととのったら、割った南部せんべいとねぎを加えて仕上げる。
- * 野菜やきのこ類は、家庭にあるものを使用してもよいと思います。

