

給食だより

令和4年12月号
柏市学校給食センター

小学生のみなさんは
おうちの人と
よみましょう。

いよいよ12月、今年も残すところ1ヶ月になりました。朝晩は冷え込み、気温の変化に体がついていけず、体調を崩しやすい時期です。感染症への予防をしっかりとって冬休みを迎えられるといいですね。感染症予防には、せっけんを使った丁寧な手洗いが効果的です。外から戻った時、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行により、以前よりも手洗いは習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？石けんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

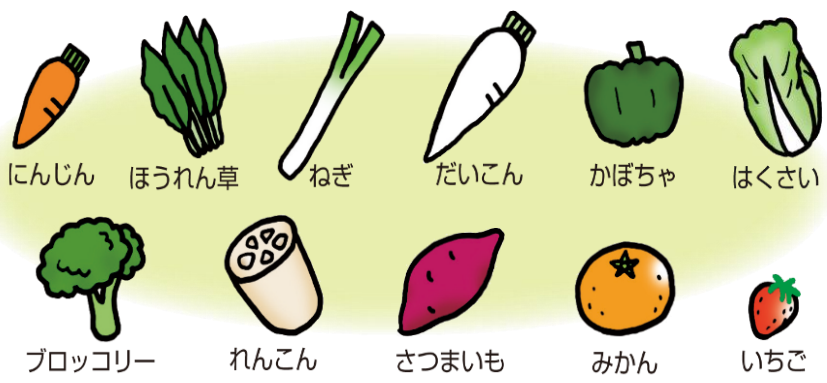


寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスなどによる感染症が起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。石けんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養バランスのとれた食事を毎日

しっかり食べる必要があります。冬に
おいしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な
体作りに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう! (ビタミンA・C)



体を強くしよう! (たんぱく質)



体を温めよう! (脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね!

年越しそば

31 江戸時代、商人の間では月の末日にそばを食べる習慣があり、この名残が大晦日の年越しそばだといわれます。細くて長いそばを食べることで、新年も細く長く生きられるようにと健康長寿を願いました。また、そばはほかのめん類よりも切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味もあるそうです。また別の説では、金銀細工師が散らかった金粉を集めるのにそば粉を練った「そばがき」を使うことから、そばがお金を集める縁起物として、年越しの食べ物になったともいわれます。



冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。年末年始はいろいろな行事もあり、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

早起き・早寝・朝ごはん



★生活リズムを整えましょう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

★食べ過ぎに気をつけましょう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるように、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった「～ながら食べ」や時間を決めずじだらだと食べることは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



★日本の伝統行事に触れる機会を作りましょう！

最近では、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っていたり、コロナ禍で地域のお祭りが中止になったりするなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



～レシピ紹介～ 12月12日の給食に登場する郷土料理を紹介します。

山口県 郷土料理「チキンチキンごぼう」



材料（4人分）

鶏もも肉（角切り）	320g
ごぼう（斜め切り）	200g
揚げ油	適量
かたくり粉	大さじ3
だし汁または水	1/2カップ
【A】 砂糖	大さじ1・1/2
【A】 みりん	小さじ2
【A】 酒	大さじ2
【A】 しょうゆ	大さじ1
枝豆（むいたもの）	30g

作り方

1. ごぼうは切って10分ぐらい水にさらし、アク抜きをする
2. 鶏肉とごぼうにかたくり粉をまぶし、160～170℃の油で揚げる。（フライパンに少なめの油で揚げても大丈夫です）
3. 鍋にだし汁（または水）と【A】を入れて火にかける。枝豆を加えて軽く煮立ったら2を加えてからめる。

出典：農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」より

このメニューの始まりは、学校給食でした。一口サイズの唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いたれにからめたものが「チキンチキンごぼう」です。山口県では、鶏肉とれんこんを合わせた「チキンチキンれんこん」や豚肉に変えた「トントンごぼう」などもあるそうです。給食センターでは、ごぼうは食べやすいように小さくしたり、鶏肉には少し味をつけて油で揚げたりと工夫して提供する予定です。

給食センターの給食にも、いろいろな地域の郷土料理が出ています。食べ物から地域のことを少しでも身近に感じてもらえたら嬉しいです。

給食センターの給食にも、いろいろな地域の郷土料理が出ています。食べ物から地域のことを少しでも身近に感じてもらえたら嬉しいです。