

給食だより



平成26年度
冬休み号
浅原小学校
12月17日

もうすぐ冬休みが始まります。年末年始はクリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、生活が不規則になりがちです。休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。また新学期に、元気な姿を見せてくださいね。



楽しく元気に冬休み

◆早寝・早起き、朝ごはんがおいしい

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・寝ぼろをしてしまいがちです。規則正しい生活で、1日をスタートしましょう。



◆1日1本、ゴクゴク牛乳！

給食には毎日1本必ず牛乳がついています。なぜでしょう？それは、成長期のみんなにとって大事な栄養素をたくさんもっているからです。休みの日にも1日1本は飲むように心がけましょう。



◆何でも食べて元気なからだ！

給食がないと、好きなものだけ食べていませんか？赤・黄・みどりの食べ物をとりまぜて、好き嫌いせずに、いろいろなものを食べましょう。



◆おやつを食べ過ぎに注意！

テレビを見たり、ゲームばかりしていると、ついお菓みに手がのびてしまいます。天気の良い日は外で元気に遊びましょう。



かぜをひいてしまったら

温かくして安静にすることが第一です。そして、バランスの良い食事と体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。



かぜのときのオススメの食事

食欲がある時は通常の食事で大丈夫ですが、なるべく消化の良いものを選びましょう。

おかゆ
うどん
にゅうめん

食べやすく消化に良いもの

たまご
卵
しろみさかな
白身魚

高たんぱく・低脂肪

ビタミンAを含む
にんじん
にら
ほうれん草

体を温める

知っていますか？ 食文化

日本に古くからある行事と食べ物について紹介します。みなさんも調べてみましょう。

冬至かぼちゃ



冬至は1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日にかぼちゃを食べると病気にならないといわれています。かぼちゃは夏が旬ですが、冬でもおいしく食べられ、栄養価が高い野菜です。また冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込めるといわれているため、「なんきん」といわれるかぼちゃを食べるようになったようです。ほかに、ゆず湯に入る習慣もあります。



年越しそば



大みそかに年越しそばを食べるようになったのは江戸時代からといわれています。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べるようになった理由はいろいろのようです。



おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、めでたさを重ねるという意味で、重箱におかずを詰めます。お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。中身は地域によってさまざまですが、一の重は、黒豆、数の子、田作りなどの祝い肴と伊達巻やきんとんなど、二の重は、酢の物と焼き物、三の重は、煮物が詰められ、それぞれ縁起がよいといわれるものが多く使われています。

七草がゆ



1月7日は「七草」といって、春の七草を入れたおかゆを食べます。1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って食べるものです。七草は「せり・なすな・ごぎょう・はこべ・ほとけのざ・すすな(かぶ)・すすしろ(だいこん)」です。お正月にごちそうを食べたおなかを休ませる意味もあります。



給食で人気のメニューを作ろう！

簡単にできます！

キムチごはん

<材料 5人分>

ごはん	茶碗5杯分
豚肉	100g
しょうが(おろす)	1片
しょうゆ	大さじ1/2
さとう	小さじ1
キムチ	100g
にんじん	中1/3本
ごま油	大さじ1/2
塩	少々
しょうゆ	大さじ1/2



<作り方>

- ① 豚肉にしょうが・しょうゆ・さとうで下味をつける。
 - ② ごま油で豚肉を炒め、にんじん、キムチを炒め、塩・しょうゆで味をつける。
 - ③ 炊き上がったごはん(1)に②を混ぜる。
- ※ 味をみてキムチの汁を入れる。

鶏肉のレモン煮

<材料 5人分>

鶏もも肉角切り	300g
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
レモン絞り汁	大さじ1/2
レモンの皮(みじん)	適宜



<作り方>

- ① 鶏肉に酒・塩で下味をつけ、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ② さとう・しょうゆを火にかけて煮立て、火を止めてレモンの皮・レモンの絞り汁を入れる。(煮え詰まったら水を加える。)
- ③ 揚げた鶏肉に②をからめる。