

食育だより

幸松小学校
平成29年12月22日号
毎月19日は食育の日

今年も残り少なくなりました。冷え込みも厳しくなってきますが、寒い朝ほど朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まりましょう。

ところで、12月22日は、昼間の時間が一年で一番短い「冬至」です。冬至は『太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び太陽の力が甦るのは、太陽が生まれ変わる日である』と考えられ、古くから冬至にちなんだ行事が各地で行われます。

とうじ 冬至に“運盛り” どうでしょう!

<p>“運盛り” ラッキー7品目</p>	<p>にんじん</p> <p>かぜをを予防する カロテンやビタミンCが豊富。</p> 	<p>れんこん</p> <p>「咳や喘息の発作止め」として使用されていた。免疫力を高める効果もある。</p> 	<p>なんきん (かぼちゃの別名)</p> <p>かぜを予防するカロテンやビタミンCが豊富。</p> 
	<p>ぎんなん</p> <p>民間療法で活躍。咳や痰に効く。食べ過ぎには注意。</p> 	<p>きんかん</p> <p>カロテンやビタミンCが豊富。「咳止め」としても使われていた。</p> 	<p>かてん</p> <p>食物せんいが豊富で便秘を解消し、老廃物を排出する。</p> 

50音の最後は「ん」で終わり、次からは、また新しく始まります。冬至を境に日が長くなることと重ね合わせて、冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるとし、「運盛り」といって縁起をかついでいたのです。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。

寒い冬こそ、規則正しい生活を心がけましょう!

◆早ね・早おき、朝ごはんがうまい!

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・ねぼうをしてしまいがちです。きそく正しい生活で、1日をスタートしましょう。



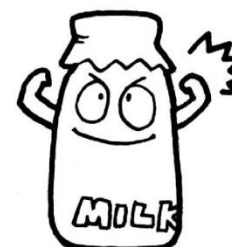
◆なんでも食べて元気なからだ!

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



◆1日1本、ゴクゴク牛乳!

給食には毎日1本ならず牛乳がついています。なぜでしょう?それは、成長期の人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。



◆おやつを食べすぎに注意!

テレビを見たり、テレビゲームばかりしていると、ついお菓子が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。



ぎゅうにゅう

牛乳のカルシウムの吸収率は、他の食品に比べて高い(牛乳:約40%、小魚:約33%、野菜:約19%)です。寒い季節になると、給食での牛乳の残量が多くなります。栄養豊富な食品なので、飲まないのは、もったいないですね。

たん白質、カルシウム、脂肪、ビタミン

血や肉をつくる
骨や歯をつくる
熱や力のもとになる
からだの調子を整える

—クリスマスメニューを紹介します!—

ローストチキン

〔材料・4人分〕

鶏もも肉 (50g程度)	4枚
塩・こしょう	適量
うすくちしょうゆ	8g
みりん	4g
はちみつ	3g
酒	6g
にんにく (すりおろす)	6g

〔作り方〕

- ①鶏肉は下味をつける。
- ②オーブンで焼く。

★12月20日の献立★



簡単でおいしい
人気メニューです!

かぜ予防に、温かい料理を！

◆肉団子スープ◆

〈材料 4人分〉

- 鶏挽肉・・・80g
- 豚挽肉・・・40g
- 卵・・・1/3個
- 片栗粉・・・大さじ1と1/2
- たまねぎ・・・20g
- しょうが・・・適宜
- 酒・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- だし汁・・・カップ3杯
- 豆腐・・・100g
- 大根, にんじん・・・各50g
- はくさい・・・100g
- 長ねぎ・・・30g
- ほうれんそう・・・30g
- みそ・・・大さじ3
- しょうゆ・・・大さじ1/2

〈作り方〉

- ① たまねぎ、しょうがはみじん切りにし、挽肉、卵、片栗粉、調味料と、しっかりと混ぜ合わせておく。
 - ② 大根、にんじんは、いちようぎり、白菜はせん切り、ねぎは小口切り、ほうれんそうは、ゆでで3cm位に切っておく。
 - ③ 肉団子を丸め(12個くらい)、だし汁に落とししていく。一煮立ちしたら、にんじん、大根を加える。さらに白菜を加える。
 - ④ 野菜が柔らかくなったら、豆腐を加え、しょうゆ、溶いたみそを加え、最後にほうれんそう、長ねぎを入れて出来上がり。
- ※給食の分量なので、加減してください。また、実たくさん汁になりますので、水分が多い方がよい場合は、だし汁を増やしてください。
- ※材料には、春雨やきのこを加えてもおいしくなります。
- ※味付けは、しょうゆベースでもおいしくできます。
- ※しょうがは、すりおろしてもよいです。

12月12日 ~ふれあい給食~

12月12日は、ふれあい給食でした。
なかよしタイムの兄弟クラスで交流しながら給食を食べました。この日の献立はハヤシライス、牛乳、ミモザ



給食使用食材産地実績報告書

○平成29年度11月分(11月1日~11月30日)の主な使用食材の産地は、次の通りです。
幸松小学校

	品目	産地			品目	産地	
主食	米	埼玉(春日部)		青果類	しめじ	新潟	
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ			チンゲンサイ	茨城	
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ			えだまめ	北海道	
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			さといも	埼玉	
		にんじん	北海道			にら	茨城
青果類	たまねぎ	北海道		エリンギ	長野		
	じゃがいも	北海道		レモン	高知		
	こまつな	埼玉		さつまいも	茨城		
	ほうれんそう	使用なし		れんこん	茨城		
	キャベツ	千葉	埼玉				
	きゅうり	埼玉					
	もやし	栃木		肉類	ぶた肉	群馬	
	しょうが	高知			とり肉	岩手	
	ブロッコリー	埼玉			牛肉	使用なし	
	ねぎ	山形		魚介類	さけ	北海道	
	ごぼう	茨城			いか	使用なし	
	なす	使用なし			いわし	使用なし	
	ピーマン	茨城			ぶり	三陸	
	にんにく	青森			ちりめんじゃこ	瀬戸内海	
	パプリカ	宮城	茨城		あさり	熊本	
	だいこん	千葉	茨城		えび	ベトナム	
	かぼちゃ	北海道			あじ	ベトナム	
	とうもろこし	アメリカ			さんま	北海道・台湾	
	いんげん	北海道					
えのきたけ	長野						
たけのこ	九州・四国						
かぶ	青森						

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。