



きゅうしよくだより

れいわ ねん がつ
令和3(2021)年12月
まきのしょうがっこう
牧野小学校

今年も残りわずかとなりました。寒さもきびしくなり、体調をくずしやすい季節です。しっかり栄養をとって、体を動かし免疫力を高めましょう。冬休み中も元気に過ごすために、食事から栄養をしっかりとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしてくださいね。3学期の給食は1月11日からです。



早寝・早起をし、朝ごはんを食べよう
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう
ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。



ウイルスは汚れた手からやってくる

かぜやノロウイルスが流行する季節です。原因となるウイルスは自分では増えることができません。人間の体の中に侵入し、人間の細胞を利用して仲間を増やします。ウイルスが体内に入るルートは「感染経路」といいますが、かぜやノロウイルスでは、汚れた手についたウイルスが、目や鼻、口の粘膜を通して体内に入る「接触感染」がとて多いとされています。ですから手洗いは、じつはウイルスの侵入を防ぐとて有効な予防法なのです。



マーボー大根

～給食のこんだてより～

- 材料(5人分)
- 豚ミンチ肉 100g
 - 生姜(みじん切り、またはチューブ) 少々
 - にんにく(みじん切り、またはチューブ) 少々
 - 人参(あらみじん切り) 100g
 - 玉ねぎ(あらみじん切り) 200g
 - 大根(1.5cm角) 450g
 - 青ねぎ(小口切り) 30g
 - とりがらスープ 10g
 - みそ 40g
 - さとう 少々
 - こいくち醤油 大さじ1
 - 塩、こしょう 少々
 - 豆板醤 1g程度(お好みで)
 - 澱粉 5g
 - ひまわり油 少々
 - 水 50g

《作り方》

- ①大根は、下ゆでしておく。
- ②みそは、しょうゆで溶いておく。
- ③フライパンに油を回し入れ、豆板醤、生姜、にんにくをこがさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ④豚ミンチ肉を炒め、塩・こしょうをする。

田作り

……豊作

れんこん

……将来の見通し

里いも

……子宝

数の子

……子宝

ご存じですか？ 年末年始の行事食



冬至(12/22ごろ)



いとこ煮

かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べ、邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日(12/31)



年越しそば

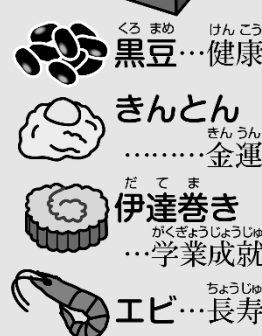
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

正月(1/1～)



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



田作り

……豊作

れんこん

……将来の見通し

里いも

……子宝

数の子

……子宝



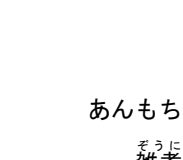
関東風雑煮



関西風雑煮

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。



あんもち
雑煮



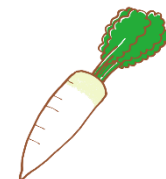
小豆
雑煮



鏡開き(1/11)

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。



- ⑤玉ねぎ、人参を炒める。
- ⑥水、とりがらスープ、調味料を入れて、ゆでた大根を入れて煮る。
- ⑦青ねぎを入れる。
- ⑧水溶性澱粉を入れてとろみをつけて仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので、ご家庭で調理する際は調味料等を調整してください。