



# きゅうしよくだより

令和3(2021)年12月  
枚方市立樟葉西小学校

※おうちの大人と一緒に読みましょう。

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って、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。


## 冬休み中の食生活



<p><b>早寝・早起をし、朝ごはんを食べよう</b></p> <p>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。</p> 	<p><b>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</b></p> <p>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。</p> 
<p><b>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</b></p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p> 	<p><b>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</b></p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。</p> 

**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ず、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」がとて多いためと考えられています。ですから手洗いは、じつはウイルスの侵入を防ぐとても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。
- 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。

## ご存じですか？ 年末年始の行事食

<p><b>冬至(12/22ごろ)</b></p> <p>かぼちゃ料理・小豆料理</p> <p>かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。</p> 	<p><b>大晦日(12/31)</b></p> <p>年越しそば</p> <p>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)。</p> 
<p><b>正月(1/1～)</b></p> <p>おせち料理</p> <p>新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。</p> 	<p><b>七草の節句(1/7)</b></p> <p>七草がゆ</p> <p>一年の無病息災や家族の健康を願って食べられる。</p> 

**田作り**

黒豆	健康
きんとん	金運
伊達巻	学業成就
エビ	長寿
れんこん	将来の見通し
里いも	子宝
数の子	子宝

**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。

