

～楽しくおいしく食べて健康に～



食育通信

No.8 令和元年 12月 24日

下羽栗小学校

今年も残すところあとわずかとなりました。年末年始は、大掃除や初詣とたくさんの行事があり、忙しい毎日になりそうですね。冬休み中は、つい夜更かしをして生活リズムが乱れたり、外食やごちそうを食べる機会も多くなり食事面も不規則になりがちです。規則正しい食生活を心がけ、寒さや風邪に負けない健康なからだで、楽しい冬休みを過ごしましょう。



～冬休みの食生活ポイント～

- 🔥 早寝・早起き朝ごはんで生活リズムを整えよう。…朝昼晩一日三度の食事で規則正しい生活リズムを。
- 🔥 間食・夜食の食べ過ぎに注意しよう。…スナック菓子、インスタント・レトルト食品のとり過ぎに注意。
- 🔥 旬の冬野菜をたっぷり食べて風邪予防をしよう。…冬野菜には風邪の予防に役立つカロテンやビタミンCが豊富。
- 🔥 暴飲暴食に気をつけ、腹八分目を心がけよう。…食べ過ぎは胃腸の調子が悪くなり、肥満の原因にも。



忙しい大そうじの合間のおやつに

冬休みにおすすめ「揚げパン」

外はカリッ
中はふわっと



給食の定番メニューと言えば、「揚げパン」。先月きなこパンが登場した時も子どもたちに大人気でした。給食で作る時のポイントは、**高温で短い時間でサッ揚げる**ことです。おうちでもぜひ作ってみましょう。

材料 4人分	① 天ぷら油は200℃に熱し、パンの表側を下にして油に入れる。	② 45秒たったら、裏返して底面側を45秒揚げ、油をきる。	③ きなことさとうと塩をよく混ぜ合わせ、全体にまぶす。
・コッペパン 4本 ・天ぷら油 適宜 ・きなこ 大さじ2弱 ・さとう 大さじ1と1/2 ・塩 少々			

日本の郷土で育まれてきた伝統的な食文化を大切に♪



一年の節目を迎える年末年始には、大晦日やお正月があり、古くから日本に伝わる食文化にふれるよい機会となります。日本のよき伝統である食文化を味わい、家族で楽しい食卓を囲みましょう。

大晦日と年越しそば

細く長く、来年も幸せをそばからかき入れるという年越しそば。年を越す前に食べないと、来年の金運に恵まれないといわれています。



お正月のおせち料理

正月の間は神聖な火をなるべく使わないようにするため、作り置きできるものが中心です。また、年神様に供えるだけでなく、家族の繁栄を願う、縁起ものなので、めでたさが重なるようにお重（重箱）に詰めます。



おぞう煮

お正月に年神様にお供えた鏡餅に、その土地の産物（野菜、魚、鶏肉）を加え、新年の豊作や豊漁、家内安全をお祈りして新しい年を迎えます。



作ってみよう！かんたん「おせち給食レシピ」

「くるみ小魚」(田作り風)

電子レンジでかんたん

材量&分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・田作り用いわし…20g ・くるみ ……20g ・しょうゆ ……小さじ2 ・上白糖 ……大さじ2 ・酒 ……小さじ2 ・水 ……大さじ1 	<ol style="list-style-type: none"> ① くるみは包丁で好みの大きさに刻んでおく。 ② キッチンペーパーをひいた皿に、田作り用いわしとくるみを広げ、レンジで1～1分30秒加熱する。 ③ 鍋に調味料と水を合わせて煮立たせる。加熱したくるみといわしを加え、箸で手早く混ぜる ④ 器に取り出して出来上り！お好みで白ごまをプラス

「黒豆ごはん」

1月の給食に登場するよ

材量&分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・精白米…2合 ・にんじん…70g ・白しょうゆ…小さじ2 ・薄口しょうゆ…小さじ2 ・みりん…小さじ1 ・和風だしの素：小さじ1 ・鶏肉…40g ・黒豆…80g ・塩…小さじ2/3 	<ol style="list-style-type: none"> ① 米は研いで、水気をきっておく。 ② 鶏肉はひと口大、にんじんは千切りにする。 ③ 炊飯器に米と調味料を入れ、目盛りまで水を入れる。 ④ ②の具と黒豆を加え普通に炊く。

1年生・2年生で育てたさつまいもを調理しておいしくいただきました



自分たちで食物を「育てる→調理→食べる」ことは、命の大切さを学び、食の楽しさや喜びを味わい、感謝の気持ちを育み豊かな心を育てます。

1・2年生では、生活科で育てたさつまいもをいよいよ調理をして食べる楽しい時間がやってきました。1年生は「スイートポテト」、2年生は「鬼まん」を作りました。

子どもたちは、班のみんなで協力しながら一生懸命作っていました。焼き上がるオーブンの中をのぞいたり、「5・4・3・2・・・」と残りの焼き時間を数えたり、「いい匂いがしてきた」と言いながら、楽しそうに作っていました。食べる時は、もちろんおいしい笑顔がいっぱいです。子どもたちがワクワクするような体験活動を大切にしていきたいですね。

