



令和4年 12月号
宇都宮市立一条中学校



いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝夕一段と冷え込むようになり、温かいなべ料理がおいしい季節ですね。なべ料理は、主菜と副菜と汁物を一度に摂れ、しめにご飯や麺を入れると主食にもなります。煮ることでかさも減り、いろいろな種類の野菜をたくさん食べることもできますね。

寒さに負けない食事

寒くなると、空気が乾燥して、ウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。水が冷たく感じられ、手洗いがおろそかになりがちです。石けんを使って手のひら・手の甲・指先やつめの間・指の間・親指・手首をしっかりとこすり洗いしましょう。

そして、体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのために、栄養バランスの取れた食事を毎日しっかり食べましょう！冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体作りに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！【ビタミンA・C】



体を強くしよう！【たんぱく質】



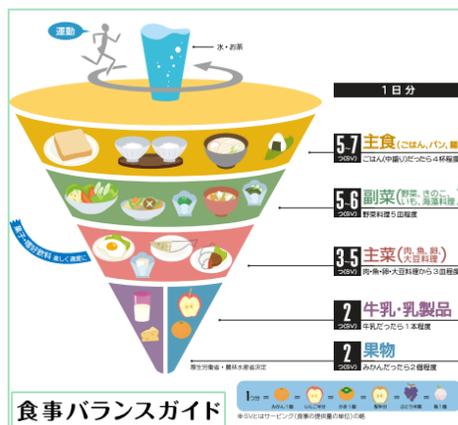
体を温めよう！【脂質】



※でも、とりすぎには気をつけてね！

くだものを食べよう！

みなさん、くだものを毎日食べていますか？厚生労働省と農林水産省が出している「食事バランスガイド」では、



みかん・柿・ももは1個・りんご・梨は半分を1つ分として、1日に2つ分が目安になっています。実は、くだものを毎日200g食べている人は、死亡率や心血管・脳血管疾患にかかる割合が低いという調査があります。また、フランスやドイツでは、くだものといえば、「健康に良い」「バランスの良い食生活になる」というイメージなのに、日本では、「値段が高い」「食べるまでが面倒」と、健康的なイメージが低いようです。実際に食べている平均量も100g弱、50歳代以下ではほとんど食べていない人も半分くらいいるといわれています。生の新鮮な果物を200gが目安です。りんごをヨーグルトに加えたり、みかんをおやつにしたり、柿料理を作ったりしてみましょう！

11/30(水)の「お弁当の日」にも、みかんやぶどう、いちご、柿、キウイフルーツなど果物で、栄養と彩りをUP!



冬至は一年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に日が伸びるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえていくと考えました。力がよみがえり運氣も上がる節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べて無病息災を願います。邪気を払うといわれるあずきと一緒に炊いた「いとこ煮」は郷土料理の1つで、材料が煮えにくいものからおいおい入れていくことから「おいおい」を「甥と甥」で「いとこ」とかけたのが名前の由来といわれます。



1年生の育てた「さつまいも」を給食にも使います！

11月19日の「土曜授業」のときに、1年生が焼きいもにして食べた「さつまいも」。大きめのものを給食にいただいて、12月14日の「さつまいも汁」に使います！2・3年生も、楽しみにしてください。

郷土料理・行事食



年末も近づいてきました。みなさんの家庭では、お正月に食べるおせちの準備はしますか？おせちは郷土料理でもあり、行事食でもあります。

郷土料理とは、その土地の産物を利用して風土に合った調理によってつくられた料理のことです。例えば山の地域だったら野菜やきのこ、海の地域だったら魚介類を使った食材が想像できますね。また、季節や気候といった環境によって、食材の保存やその土地に住む人の状況によって考えられた料理もあります。

郷土料理には、先人の知恵や工夫、思いが詰まっています。おせち料理もそのひとつで、代々継がれてきたように、元気に過ごせるようにといった願いが込められている料理がそろっています。全部手作りするのは難しいですが、まずはお雑

煮を作ってみては、このあたりでは、四角いもちを焼いて、とり肉やさといも、だいこん、にんじん、小松菜などの具の入ったしょうゆ味のお雑煮の家庭が多いのではないのでしょうか。全国にはよく知られているだけでも100種類を超えるほど多様だそうです。丸もちだったり、あんこが入ったもちだったり、みそ味だったり、あずきの汁だったり、豆腐をすりつぶして白かったり、いくらやのり、えび、かきが貝で入ったり、友達と話してみると驚くかもしれませんね。おせち料理に「ようかん」を入れるのもこのあたりならではのようです。

2年生の家庭科の授業で作成した献立から、給食用に少しアレンジして、

12月 6日(火) T.Tさんの「米飯・牛乳・豚キムチ・卵とわかめの春雨スープ・りんご」

12月 9日(金) K.Jさんの「米飯・牛乳・いわしのピリ辛焼き・小松菜のナムル・みそ汁・(フルーツ)みかんヨーグルト」

12月 14日(水) K.Kさんの「米飯・牛乳・さばの竜田揚げ・チーズ(入り)・サラダ・さつまいも汁」を出します。

バランスを考えて作った献立には、乳製品やくだもの、魚や海藻、緑黄色野菜などが多く使われていました。

ぜひ、日常の食事でも、バランスを意識していきましょう。