

もいもい



～食育だより～

12月号

海道小学校 2015. 12. 1

毎月19日は
食育の日!!

いよいよ、年の瀬になりました。季節が冬になるにつれ寒さが厳しくなりますが、クリスマスやお正月など楽しい行事もたくさんあります。海道小では、季節に合わせた給食が登場しますので、楽しみにしてください。



12月14日(月)は
おべんとうの日です!

12月14日(月)は、お弁当の日です。当日の給食は、牛乳しか出ませんので、お忘れなくお願いします。

お弁当の日については、別紙のお知らせをご覧ください。



さつまいもパワー!

11月20日に芋掘りをしたさつまいもを11日にやさいもにして食べます。そこでさつまいもの栄養について紹介します。

① ビタミンC

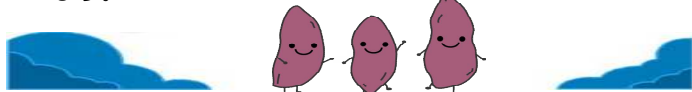
さつまいもにはりんごの7倍以上のビタミンCが入っています。寒さを防ぐホルモンを助ける働きをするので風邪予防につながります。

② 食物繊維

食物繊維がたくさん入っているので便秘に効果があります。

③ カルシウム

皮にカルシウムが含まれているので、さつまいもは皮ごと食べるのがおすすめです。骨や歯を丈夫にしてくれます。



絵本のメニューが給食に登場しました

読書週間の中の3日間(10月26日～28日)絵本給食として、絵本に出てくる料理を給食の献立にしました。ルパン三世カリオストロの城、14ひきのかぼちゃなど、よく知られている本からメニューが登場しました。

「食読便り」に本について詳しく紹介されています。

今回、紹介した本の他にも美味しそうな料理が登場する本はたくさんあります。図書室にもありますので、探してみましょう!

年末年始は行事食がいっぱい!

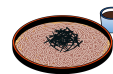


○12月22日 冬至

かぼちゃを食べるほかに、ゆず湯に入り、風邪を予防します。

○12月31日 大晦日

「長いそばのように、寿命がのびますように」という願いから、年越しそばを食べます。



○1月1日 お正月

おせちの始まりは、節句に、神さまにおそなえした食べものが始まりです。おせち料理を神さまにおそなえし、神さまとともに食べることで、しあわせな一年になるように祈ったそうです。



○1月7日 七草

この日の朝に七草(せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を入れた七草がゆを食べると、一年間、健康でいられるといわれます。また、お正月に美味しいものをたくさん食べて疲れた胃を休めるという意味もあるそうです。

つくってみよう!

かぼちゃの煮物

材料(4人分)

かぼちゃ	1/4個
水	1カップ
砂糖	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1



つくりかた

- ① かぼちゃは種とわたを除いて、一口大に切る。
- ② なべに入れて、水と砂糖、しょうゆ、みりんを加えて蓋をし、火にかけて蒸し煮にする。
- ③ やわらかくなったら火をとめてしばらくおく。