

12月食育だより

R6. 12. 13

★保護者の方もお子さんと一緒に読んでください。宇都宮市立宮の原小学校

今年も残すところあとわずかとなりました。日が暮れるのも早くなり、寒い毎が続きます。体調不良にならないためにも、普段から生活のリズムを整えましょう。



**かぜに
負けない!**

丈夫な体をつくる食事!



風邪のウィルスから身を守るためには、栄養バランスの良いものをしっかり食べることが大切です。体を温めたり寒さに対する抵抗力を高めるタンパク質、免疫力を高めるビタミンA、コラーゲン合成に役立ち感染予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、風邪に負けない体を作りましょう!

タンパク質

寒さに対する抵抗力が高まります。

ビタミンA

目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を強める役割があります。

ビタミンC

寒さやストレスから体を守り、調子をよくする働きがあります。

おうちで作ってみよう!

ほうれん草・白菜・大根・ねぎなどの冬が旬の野菜は、ビタミンAやCを多く含み風邪予防に効果的です。この寒い時期に、体が温まる汁物やスープを作ってみましょう。汁に溶けた栄養素も一緒に摂ることができます。豆乳を加熱調理に使うと、コクがでておいしくなります。

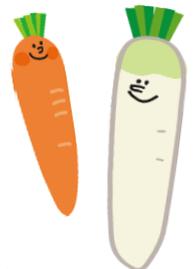
大根を使った料理(まろやかみそ汁)



3~4人分/g (切り方)

【食材】

- ・大根 80g (いちょう切り)
- ・人参 20g (いちょう切り)
- ・ごぼう 30g (ささがきにし、水でさらす)
- ・こんにゃく 40g (色紙切り)
- ・油揚げ 20g (短冊に切る)
- ・ねぎ 20g (小口切り)



【調味料】

- ・しょうゆ 少々
- ・味噌 25g
- ・豆乳(無調整) 100cc
- ・だし汁 500cc

【作り方】

- ①だし汁に、大根・人参・ごぼう・こんにゃくを入れて煮る。油揚げを加え味噌・しょうゆで味をつける。
- ②ねぎを入れて最後に豆乳を加えて味を調える。
※豆乳を入れたら、長時間沸騰させないように仕上げてください。分離することがあります。

11月20日(水) お弁当の日+うきうきランチ

11月20日は『お弁当の日』でした。①地場産物を心掛けよう②「まごわやさしい」から3つ以上入れよう、この2つをテーマに計画から頑張りました。

今回はお弁当の日に『うきうきランチ』を設定し、縦割り班ごとに校内の好きな場所で食べるようにしました。お昼直前に雨が降り出したため、屋上や校庭を選んでいた班は教室などに変更しました。普段とは違う場所で楽しいひとときが過ごせました

ふいかえり【気づいたこと、思ったこと】

- 料理をするということは大変だと思った。
- 朝早く起きないとお弁当は作れないと分かった。
- やって見たら楽しかった！また作りたい、来年も楽しみ！
- 10月のおにぎりの日の作り方を思い出して、今回もやった。
- 早起きはつらかったけど、とても楽しかった。
- どういった食材にしようか、たくさん考えた。
- 買い物に行ったら、栃木県産のほうれん草や肉があった。



【工夫したこと】

- 温かいままお弁当箱に詰めると食中毒になってしまうので、よく冷ました。
- 食べきれぬ量のお弁当箱を選んだ。
- 兄弟で同じ時間に料理をした。
- 肉に完全に火を通すため、薄い肉を使った。
- まごわやさしいの「さ」が魚だったから、給食でよく出るモロをフライにした。すごくおいしかった。



11月18日 給食の『さつまいものシチュー』に、 2年生が育てたさつまいもを使いました！

2年生が学校で育てた「さつまいも」を、シチューに入れました。品種は「紅はるか」。紅はるかは、しっとりとして高い糖度が特徴です。焼きいもやお菓子の原料にも適しています。この甘さが牛乳やバター、生クリームと相性が良く、とてもいい味になりました。学校で作った野菜を収穫した時には、給食に入れたいと思います。



12月より ランチルーム給食が始まりました！

数年前に新型コロナウイルス感染症の流行が始まったことで、ランチルームの使用を中止していましたが、この12月から再開しました。6年生、5年生、4年生・・・と順番に割り当てになります。ランチルームでは4人掛けのテーブルに向かい合って座り、教室とは違った雰囲気の中で会食を楽しむことを目的としています。写真は6年生の様子です。配膳がとても手早く上手で、「いただきます」の挨拶を元気にして、楽しそうな雰囲気で過ごしていました。

