

# 食育だよい



瑞穂野南小学校  
令和7年12月号

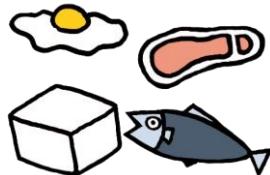
今年も残すところあとわずかになりました。この1年元気に過ごせましたか？年の暮れの12月は「師走」ともいいます。禅師（師）が走り回るほど忙しいという意味です。冬休みをひかえ、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないよう、食事前の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠で良く体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

## 寒さを防ぎとばす冬の食事とは？

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントです。

### たんぱく質はたっぷりと！

魚、肉、卵、大豆、  
大豆製品、牛乳、  
乳製品は、体を作るた  
んぱく質を多く含み、  
寒さに負けない丈夫な  
体をつくります。



### のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし抵抗力を高めます。



### 脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でもたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。ただし、とり過ぎには注意しましょう。



### 外出後と食事前の手洗い・ うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べると手から口、鼻を通ってウイルスが体内に侵入してきます。丁寧な手洗いでウイルスを落としましょう。



### まいにち 毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



# 知っていますか 12月の食文化

12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

## とうじ 冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にかぼちゃを食べると病気にならないとして、かぼちゃを食べる習わしが残っています。

## としこ 年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。

## おせち料理



あたら 新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「昆布」など、おめでたい、縁起が良いとされる材料がふんだんに使われています。いわれを調べながら準備したり食べたりするのも楽しいですね。

## つくってみよう!

## さつまいものシチュー

### 材料

豚もも小間肉	100g
サラダ油	適量
にんじん	50g
たまねぎ	250g
さつまいも	300g
パセリ	少々
バター	30g
小麦粉	30g
牛乳	250cc
生クリーム	30cc
コンソメ	5g
塩・こしょう	少々
粉チーズ	5g
水	300cc

4人分

### 作り方



学校農園で収穫したさつまいもで作りました。

- さつまいもはいちょう切りにし、水にさらす。にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形、パセリはみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油を入れ熱し、豚肉、にんじん、たまねぎを炒める。
- 2に水を入れて沸騰したら、コンソメ・さつまいも・塩・こしょうを入れて煮る。
- (3を煮ている間に)別鍋でバターを溶かし小麦粉を入れて弱火で炒め、なめらかになったら温めておいた牛乳を少しずつ加えてホワイトソースを作る。
- さつまいもが少し硬いうちに、4のホワイトソースを入れて溶かす。
- ルウが溶けたら、生クリーム・粉チーズ・パセリを入れる。

## 11月の放射性物質検査結果

11月7日に使用した「精白米」ですが、検査の結果、ヨウ素・セシウムとともに不検出でした。毎月実施している検査の結果は、翌月の「食育だより」でお知らせします。