

元気 もりもり

宇都宮市立中央小学校
食育だより 12月号

今年もあとわずかとなりました。この1年間、元気に過ごせたでしょうか。何かと忙しい年の暮れですが、空気が乾燥し寒さがきびしい冬はかぜやインフルエンザの流行する時期でもあります。朝、昼、夕の3食を規則正しく、かつ、栄養バランスのとれた食事**で**病気に負けないようにしましょう。

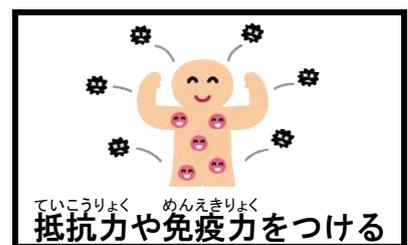
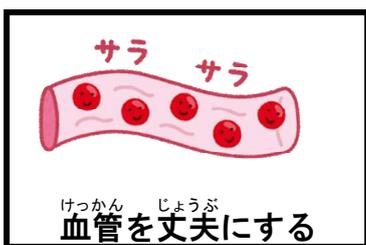
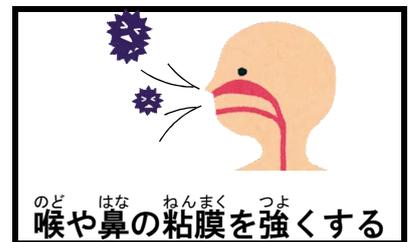
かぜに負けない元気な体を作ろう！

好ききらいなく何でも食べて、適度に運動し、睡眠をしっかりととって、普段から体の抵抗力を強くしておくことが大切です。

また、手を洗わずにものを食べると、かぜのウイルスがからだの中に入りこみ、かぜをひく原因になります。食べる前には手を洗う習慣を身に付けましょう。

野菜や果物を食べて抵抗力をつけよう

からだの調子を整えるもの、病気に負けない力のもととなる食べ物といえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。野菜や果物は大きく分けると6つの働きに分けられます。



抵抗力を強める野菜や果物



※かぜを予防するには、偏食をしないことが大切です。

知っていますか？食文化

日本の古くからある行事と食べ物について紹介します。みなさんも調べてみてください。

冬至かぼちゃ



冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気になると思われ、食べるようになりました。

年越しそば



大晦日の夜に食べるそばのことをいいます。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなどのいわれがあります。

おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理です。おめでたい材料が使われています。めでたいの「たい」、よるこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きするようにという「えび」などです。そのほかにも、黒豆、田作り、数の子などがあります。

今月の献立から 作ってみよう！

筑前煮

【材料 4人分】

鶏小間	140g
サラダ油	小さじ2
にんじん	2/3本
ごぼう	1/2本
干しいたけ	4個
たけのこ水煮	120g
こんにやく	160g
うずらの卵	80g
さやいんげん	6本
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ4
しいたけの戻し汁	80cc

【作り方】

- ① にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにやくは乱切りにする。ごぼうは、水につけてあく抜きをする。
- ② いんげんは3cm、干しいたけは戻していちょう切りにし、戻し汁はとっておく。
- ③ いんげん、たけのこ、こんにやくを下茹でする。
- ④ 油でごぼう、こんにやくを炒め、鶏肉を加えてさらに炒める。
- ⑤ にんじん、しいたけ、たけのこを加えて、しいたけの戻し汁と調味料を加えて煮る。
- ⑥ うずらの卵を加えて、最後にいんげんを加える。

※ 調味料の分量は給食(大量調理)での目安です。ご家庭では、お好みに合わせて加減しながら作ってみてください。



放射性セシウム・放射性ヨウ素検査

11月17日(木)、28日(月)に使用したさつまいも(学校農園)で検査をしました。結果は下限値未満でした。