

食育だより

平成23年12月号 大泉中学校

校長 小野 雅保
栄養補助員 本間 美紀

【今月の目標】 冬の食生活と健康について考えよう。

冬を元気に過ごす
ための三本柱

早寝早起き・運動・食事



Z
Z



これからの季節は朝起きるのが辛くなってきますが、生活リズムが乱れると風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。早寝早起きと適度な運動、バランスのとれた食事を心がけ、病気に負けない生活をしましょう。また、寒い朝でも朝食をとると体が温まり、体と脳が目覚めますので、必ず朝食をとって登校しましょう！

～ うがい・手洗いも忘れずに行いましょう ～

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特に風邪が流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁におこなうことが大切です。



Recipe かぜをひいた時におすすめ

卵と豆腐のほかほか雑炊

エネルギー量 約374kcal

材料 (1人分)

ごはん 茶わん1杯弱 卵 1個
豆腐 1/6丁 にんじん 50g だいこん 40g
ほうれんそう 30g しょうが 薄切り2枚分
だし汁 1 1/2カップ 酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1 塩 少々

つくり方

- ①だいこんとにんじんは皮をむいて、薄いちょう切り、豆腐はさいの目切り、しょうがは千切りにする。ほうれんそうはゆでて3cmくらいに切る。ごはんはざるに入れて洗い水気を切っておく。
- ②だし汁の中にだいこんとにんじんを入れて煮る。やわらかくなったら豆腐としょうがを入れて酒としょうゆと塩を加え、一煮立ちさせる。
- ③②にごはんを加えて軽く混ぜ、ほうれんそうを上のにせる。
- ④最後に溶き卵を回し入れ、半熟状態にしてできあがり。

りんごときんかんの はちみつコンポート

エネルギー量 約136kcal

材料 (1人分)

りんご 1/2個
きんかん 2個 (なければレモンなどで代用)
はちみつ 大さじ1/2

つくり方

- ①りんごは皮をむいて芯を取り、3等分のくし形に切る。きんかんは、横半分に切って、種を取りのぞく。
- ②鍋に①とはちみつと200mlの水を入れて中火で煮る。
- ③りんごがやわらかく煮えたら、できあがり。



今月の献立から

5日【練馬大根給食】食育の一環として、練馬区内小中学校が一斉に練馬区内産の練馬大根を使用した給食を実施します。練馬大根を使った「練馬スパゲティー」を作ります。地元の農家の方々に感謝していただきましょう。

***練馬大根は東京都の指定品目として、放射能物質検査を実施する予定です。**

12日【ロシア献立】給食でも何度か登場している具だくさんの「ボルシチ」を作ります。

16日【郷土食～埼玉～】練馬区に隣接する埼玉県の「くわいごはん」と「みそポテト」を作ります。「クワイ」は田んぼのような泥の中にできます。大きな芽を出した状態が「芽出たい（めでたい）」に通じることから、縁起が良いものとして正月料理にも使われています。「みそポテト」は埼玉県の中でも秩父で食べられている郷土料理です。食事のおかずにもなりますが、おやつとしても食べられています。



*くわいごはん（4人分）

・米	360 g
・酒	小1
・塩	小1/2
・しょうゆ	小1強
・水	適量

・揚げ油	適量
・くわい（小いちょう）	56 g

*作り方

- ①米は調味料を加え炊く。
- ②くわいは、水気を切り素揚げする。
*芽も使えます。
- ③水・砂糖・しょうゆ・塩を煮立てて鶏肉・にんじん・油揚げを入れ煮る。
- ④グリーンピースは、下ゆでする。
- ⑤炊けたごはんに②③を加え蒸らす。
- ⑥最後にグリーンピースを加える。

・鶏肉（小間）	30 g
・にんじん（小いちょう）	52 g
・油揚げ（細短冊）	30 g
・砂糖	小2弱
・しょうゆ	大1弱
・塩	少々
・水	1/3 カップ
・グリーンピース	12 g

12月22日は冬至です。



冬至（とうじ）とは一年中でもっとも昼の時間が短い日です。冬至には「ゆず湯」へ入る、かぼちゃを食べて無病息災を祈るなどの風習があります。また、かぼちゃ以外に、もちやあずきがゆを食べるなど地方によって風習が違います。

給食では21日（水）に「ゆず大根」とかぼちゃ入り「冬の味噌汁」を作ります。かぼちゃにはビタミンAのもととなるカロテンがたくさん含まれています。ビタミンAは皮膚やのど・鼻の粘膜を強くしてかぜをひきにくくする効果があります。

保護者の皆さまへ

- ・学校納入金（学校給食費を含んでいます）の徴収にご協力をお願いします。次回振替日は12月15日（木）です。ご確認の上、期日までにご入金ください。
- ・給食についてご不明な点・食材についてのお問い合わせ等
事務室 03（3924）1002 （担当：本間）までご連絡ください。