

～学び、実践し伝える食育～



「いただきまーす」

令和6年(2024年)12月12日
彦根市教育委員会



今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。

12月の食育目標 … かぜ（感染症）や寒さに負けない食事をしよう

かぜ予防



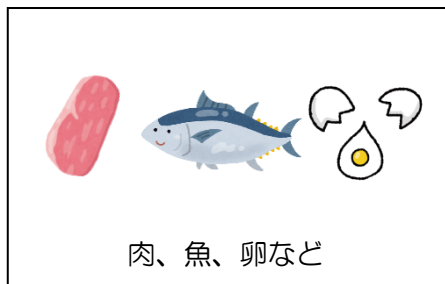
うがいと手洗い ・ 食 事 ・ 運 動 ・ 睡 眠

石けんで丁寧な手洗いをし、うがいをしましょう。そして、バランスのよい食事をしっかりと、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

《 食事について 》

寒い冬を元気に過ごすために、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを意識して毎食とるようにしましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品



米、パン、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品



レバー、にんじん、
ほうれんそう など

体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。上手に取り入れましょう。



12月の給食で登場する 地場産物

にんじん、キャベツ、こまつな
さつまいも、ほうれんそう
ブロッコリー、はくさい、だいこん、





つくってみよう！



※※

かぼちゃとほうれん草のスープ

※※

材 料 (4人分)

鶏肉	40g
ぶなしめじ	40g
にんじん	40g
かぼちゃ	120g
ほうれんそう	40g
豆乳	40g
ホワイトルウ	約30g
(商品の表記を参考に)	
食塩	少々
こしょう	少々
水	400cc (2カップ)

作り方

- ①石づきを取り、小房に分けたぶなしめじと野菜を洗う。
- ②にんじんはいちょう切り、かぼちゃは角切り、ほうれん草は2cm位の長さに切る。鶏肉は小さめの角切りにする。
- ③鍋に2カップ水を入れ、沸騰したら鶏肉、にんじん、ぶなしめじ、かぼちゃを入れて煮る。
- ④ほうれんそうを別の鍋でさっと茹で、水にとり絞っておく。
- ⑤ホワイトルウを③の一部の湯で溶き、鍋に入れ、④を加える。
- ⑥豆乳を加え、食塩・こしょうで味を調えて仕上げる。

12月20日の給食に登場します

かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE・Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、ひふや粘膜を保護する作用があります。

クイズ



冬至にかぼちゃ・ゆず



冬至とは、一年のうち昼が最も短く、夜が長くなる日のことです。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入る風習があります。さて、今年の冬至は何日でしょうか。①12月7日 ②12月20日 ③12月21日



「学校給食ひこねっコレシピ」をご紹介します！

【QRコード】



彦根市の公式 YouTube チャンネルでレシピ動画を公開しています。ぜひご覧いただき、ご家庭でもお試しください。

【彦根市ホームページ】 https://www.city.hikone.lg.jp/kakuka/kyoiku_iinkai/8/26548.html

こあゆのカリン揚げも登場します！



鳥居本小学校の取組

鳥居本小学校では、JA 東びわこさんのご協力を得て、全校たてわり班でサツマイモを育てています。今年も、5月に1,6年、2,5年、3,4年がペアになり、上学年の子が下学年の子に手順を教えてあげながら一人1本の苗を植えました。



暑い暑い夏でしたが、栽培委員会の子どもたちを中心に水やりを



がんばり、10月には、みんなそれぞれの苗から立派なサツマイモを収穫できました。大事に持ち帰り、食べ物の成長や収穫の喜びを感じながらおいしく頂きました。

たいせつ

答えは③12月21日です。12月7日は大雪、12月20日は冬至メニューの日です。