

食育だより

R4. 12月

食育担当

今年も残すところあとわずかになりました。日が暮れるのが早くなり、朝と夜はグッと冷え込むようになりましたね。「子どもは風の子」と言って、外でしっかり遊ぶことは望ましいのですが、体調管理には気を付けたいものです。



楽しい冬休みがまってるよ！かぜやインフルエンザに負けない体をつくろうね。



かぜやインフルエンザの原因の多くはウイルス感染です。かぜやインフルエンザにかからないためにも、日ごろから免疫力や抵抗力をアップさせましょう。食事では、たんぱく質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランスよくとりましょう。適度な運動、そして十分な睡眠をとりましょう。

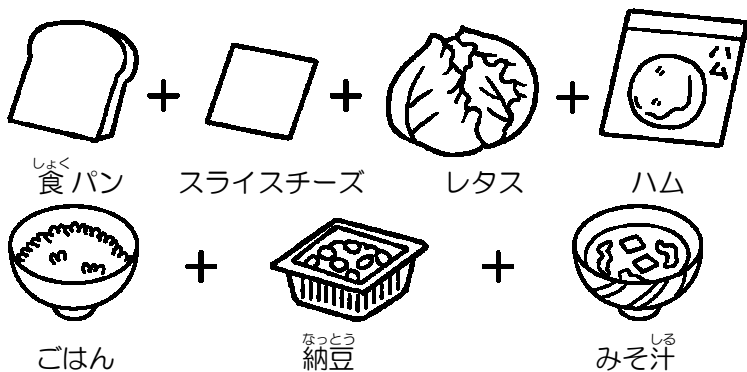


冬休みにチャレンジしよう！自分で作る朝ごはん

★朝食づくりのポイント★

- ① 短時間で簡単にできること
- ② 栄養バランスがとれていること

(主食・主菜・副菜・汁物をそろえたり、3つのグループの食品をそろえたりすると栄養バランスがよくなります)



家にあるもので、簡単な朝食づくりにチャレンジしてみましょう。パンの上にチーズ、ハムやレタスなどを重ねるだけで、3つのグループがそろった朝食ができます。

インスタントみそしるのもとをてづくりしよう！

- 1 みそもコーヒースプーン
やまもいはいくらい
のせま。
- 2 かつおぶしや
だしのもと、
すこしいれま。



- 3 これで
てるてるほうちを
つくいま。
- これを
じかんのあるときに、
つくっておきましよう。



このみそでてるてる1つをおわんに入れ、お湯をそそげば、おみそしるもかんたん！わかめやねぎ、豆腐などを具にしたら、とってもいいね！



12月の食育の取組

★大河内小学校 4年生

4年生の育てた大根が12月7日の「ほうれん草と大根のナムル」に使われます。当日が楽しみです。

★熊毛北高校の調理研究部の生徒さんが考えた献立の実施

12月7日 きくらげの焼きそば風 ほうれん草と大根のナムル

12月14日 さつまいもスープ



レシピを紹介します！ (熊毛北高校の調理研究部の生徒さんからレシピをいただきました)

12月7日 ほうれん草と大根のナムル風サラダ

(材料) 1人分

ほうれん草…2株 大根…100g

●中華だし…小さじ1/2

●ごま油…小さじ1/2

●こしょう…少々

●白ごま…適量

●醤油…小さじ1

(作り方)

- ① ほうれん草はゆでて流水で冷ます。水分を絞り、3cm幅に切る。
- ② 大根を細切りにし、塩もみし、少しおく。水分を絞る。
- ③ ●を合わせておく。
- ④ ほうれん草を③で和える。
- ⑤ ②と④を和える。

12月14日 さつまいもスープ

(材料) 1人分

さつまいも…1本

牛乳…200ml

コンソメ…1/2個

砂糖…ひとつまみ

(作り方)

- ① さつまいもの皮をむき、一口大に切り、柔らかくなるまでゆでる。
- ② ゆでたさつまいもをつぶす。
- ③ さつまいも、牛乳、コンソメ、砂糖を入れて火にかける。
- ④ 味を調整して完成。

みんな、分かるかな？栄養の先生からの挑戦状！！ クイズに答えてね！！

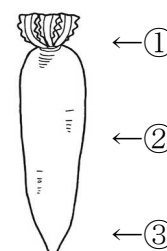
だいこんがおいしい季節になりました。

だいこんの中で一番、辛く感じるのはどの部分でしょう？

①上のほう

②真ん中

③先のほう



冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

