

食育だより

令和5年12月
長崎市立戸町小学校給食室



2学期も残りわずかな日数となりました。

例年にない暖冬ですが、きっと冬本番はもうすぐです。

12月8日(金)の給食はポトフでした。調味の確認をすると、野菜の自然な甘みを感じました。子供たちも、旬の野菜をおいしくいただきました。

野菜や果物・いもに含まれているビタミン類や無機質は体の調子を整えてくれます。

年末年始にはごちそうを食べる機会も増えると思いますが、ご家庭での食事はなるべく旬の野菜を使った温かい料理を心がけてください。

今が旬の野菜



小松菜



ほうれん草



ブロッコリー



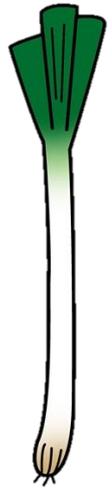
かぶ



はくさい



だいこん



ねぎ など

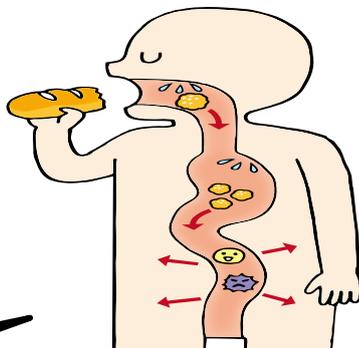
冬休み、寒い朝でも、決めた時間に朝ごはん！！



寝ている間も400Kcalぐらいのエネルギーを使っているので朝起きた時にはエネルギー不足の状態です。

良い生活リズムのため朝ごはんは8時までに食べましょう！

食事をとることで、胃や腸が動き出し体を温めて、活動開始します。



朝ごはんにもエネルギーになるもの→主食
体を作るもの→主菜
体の調子を整えるもの→副菜
を食べることが理想です。



栄養のバランスのとれた朝ごはん
で、日中はおだやかに、夜はぐっすりと眠れることがわかっています。



栄養バランスのとれた朝ごはんの例

裏もごらんください



12月食育の日

あっめ(12月19日実施)

名前がおもしろいので、どんな料理なのか楽しみにしています。
上五島の郷土料理です。その時期にとれた野菜と、上五島で作られている五島うどんのふしめんを入れた、家庭で作られる実だくさんの汁物の一つです。

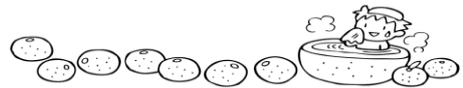
「あっめ」と書きますが
「あんめ」と呼びます。

上五島では集めることを
「あつめる」という
そうです。



その季節の
おいしいものを
あつめて(あつめて)
作る料理です

戸町小学校ではスライドや動画、放送を使って、戸町中学校では校内放送を使って、食育の日の献立について、児童や生徒に指導しています。



作ってみましょう

正月料理2品「ごまめ」「紅白なます」

1月の給食に登場します。正月料理には、昔の人の知恵や願いがこもっています。普段の食事にも使えます。ぜひ準備してご家庭でも作り、お節料理として食べてほしいと思います。



ごまめ

〈作りやすい分量〉

煮干し 50g
砂糖 大さじ1
濃口しょうゆ 小さじ1
みりん 大さじ1
水 大さじ1
青のり 適量

①煮干しはクッキングシートを引いた皿になるべく平らにのせてラップはかけず、カリッとするとまで加熱します。
②砂糖、しょうゆ、みりん、水は小さめのフライパンに入れてとろりとするとまで煮詰めます
③火を止めて①の煮干しをからめ、青のりをまぶしてできあがり。
*青のりの代わりに、ごまでもいいです。

*ごまめは漢字で「五万米」と書きます。田作りともいいます。昔はいわしが田の肥料だったことから、正月に食べることで、今年も米がたくさんとれるようにという願いが込められています。

紅白なます

〈作りやすい分量〉

だいこん 100g
にんじん 10g
もみ塩 1g
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
淡口しょうゆ 小さじ1

準備：野菜はきれいに洗っておきます。
①大根、にんじんはせん切りにして、もみ塩をかけて、しばらくおきます。しんなりしたら、絞って水けをきります。
②酢・砂糖・しょうゆは合わせておきます。
③①の野菜を②の調味料であえます。
*食べる前にごまをふるとおいしいです。
ゆずの皮を刻んでいれると、正月らしくなります。

*紅白でおめでたい料理です。旬のだいこんがおいしく食べられます。
だいこんをかぶに変えてもおいしくできます。

冬休みも食事を大切に、よいお年をお迎えください。