

# 給食だより12月号

北区立王子第一小学校  
令和5年11月30日  
栄 養 士



今年もあと1か月となりました。風が冷たく、冷え込みが厳しくなってきましたが、休み時間などは元気いっぱい外遊びをする子供たちの様子が見られます。

空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る時期です。しっかり食べて体を動かし、寒さに負けない体づくりをしましょう。

## ☆寒さに負けない体をつくろう! ☆

寒さに負けない体をつくるためには、体の免疫力を高めることが大切です。そのためには、3食しっかり食べることが基本です。そして、風邪をひきやすい寒い時期には、特に「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」を摂ることを心がけましょう。

<p><b>たんぱく質</b></p>  <p>食べ物が消化されて熱になるときのお手伝いをしてくれる働きがあり、体を温めてくれます。</p>	<p><b>ビタミンA</b></p>  <p>鼻やのどの粘膜を健康に保ち、菌やウイルスが喉から入ってくるのを防ぎます。</p>	<p><b>ビタミンC</b></p>  <p>寒さへの抵抗力や風邪に対する免疫力を高めてくれます。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ★冬野菜を食べよう!



### ほうれん草

旬の冬には、鉄やビタミンAなどの栄養価が高くなります。葉酸やビタミンB群を多く含み、血液をつくる働きがあります。



### 大根

根の部分は消化酵素が多く、消化を助けてくれます。葉にはビタミンA、ビタミンC、食物繊維が豊富です。



### 白菜

寒い時期の白菜には甘みがあります。ビタミンCが豊富に含まれています。



### ねぎ

ねぎの香り成分には殺菌効果があり、風邪を予防してくれます。

## 12月給食目標・・・楽しく食べましょう

12月の給食目標は「楽しく食べましょう」です。楽しく食事をすることで、食欲が高まり、食べ物の栄養が体内に吸収されやすくなることが期待できます。楽しく食事をするためにはどんなことが必要か、考えてみましょう。

〈楽しく食事をするためにできること〉

- マナーを守って食事をする。
- 苦手な食べ物を食べることに前向きにチャレンジする。
- うれしい話や楽しい話をしながら食事をする。



### ☆冬至について知ろう! ☆



冬至は、一年中で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

#### ★かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。小豆がゆのあずきは、赤い色が邪気をはらうといわれています。

#### ★「ん」のつく食べ物

「れんこん」「にんじん」「うどん」など、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといふ言い伝えがあります。

#### ★ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、風邪をひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする働きがあります。

## ～12月の献立について～

### 4日(月)「練馬大根スパゲッティ」

練馬大根は江戸東京野菜の一つです。水分が少なく、身がしまっていて、歯ごたえがよいのが特徴です。東京都練馬区の渡戸農園さんの練馬大根をすりおろして、スパゲッティのソースを作ります。練馬区では定番の給食メニューです。

### 22日(金)「ほうとう風うどん」～冬至献立～

かぼちゃの旬は夏ですが、長く保存しておくことができます。昔の人は野菜が少なくなる冬に、栄養たっぷりのかぼちゃで元気に過ごせるようにと願い、冬至にかぼちゃを食べるようになりました。

# ★給食レシピ★

～ バンバンジーサラダ ～

切り干し大根が入った歯ごたえがよいサラダです♪

献立名/食品名	1人分量 単位	4人分量 単位	切り方	調理方法等
鶏ささみ(缶詰やレトルトのもの)	15.0 g	60.0 g		①ささみは大きいものがあつたら
にんじん	7.0 g	28.0 g	せん切り	ほぐす。
きゅうり	10.0 g	40.0 g	せん切り	②野菜を切る。
もやし	30.0 g	120.0 g		③切り干し大根はかために戻し、
切り干しだいこん	1.5 g	6.0 g	戻しておく	長いものは切る。ゆでて水冷し、
				しぼって水気をよく切る。
ごま油	0.9 g	3.6 g	コ	④野菜をゆで、水冷し、しぼって
酢	1.8 g	7.2 g	ドレッシング	水気をよく切る。
三温糖	0.9 g	3.6 g	丨	⑤調味料を混ぜ、ドレッシングを
しょうゆ	1.8 g	7.2 g	丨	作る。
しお	0.09 g	0.36 g	丨	⑥食べる直前に野菜と切り干し大根、
一味とうがらし	適量	適量	丨	鶏ささみ、ドレッシング、
				すりごまを和える。
白すりごま	2.0 g	8.0 g		★給食では真空冷却器を使用して野菜
				を冷やしています。
				★給食ではドレッシングを加熱して
				います。

～ キムムッチふりかけ ～

人気の韓国風ふりかけをお家でも作ることができます♪

献立名/食品名	1人分量 単位	4人分量 単位	切り方	調理方法等
ごま油	0.8 g	3.2 g		①のりは1cm角程度に切るかちぎる。
にんにく	0.2 g	0.8 g	みじん切り	②フライパンに、ごま油を熱して
三温糖	0.1 g	0.4 g		にんにくを炒め、火を消して調味料
しょうゆ	1.6 g	6.4 g		を加える。再び火をつけ、弱火に
一味とうがらし	0.0 g	0.0 g		し、一煮立ちさせ取り出す。
焼きのり	1.0 g	4.0 g	1cm×1cm	③同じフライパンでのりを煎り、②の
白いりごま	1.0 g	4.0 g		調味液を少しずつ加え、その都度
				へらでよくのりを混ぜる。
				★4人以上まとめて作ることをおす
				すめします。

のりに直接かからないように、調味液を加え、じゅわっとしたらのりと混ぜ合わせるようにすると、バラバラに仕上がります。