

12月給食たより

冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう
ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに！

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

つれるかな？ 冬にいいお魚クイズ

海の中に、冬にいい5種類の魚が泳いでいます。つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな？ ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

Q1
からだの色を変えて敵から身を守ることができるよ。お刺身やムニエルなどいろいろな料理で食べられるし、ひれを動かすための筋肉「えんがわ」は、コリコリしておいしいよ。

Q2
深くて暗い海の中でも獲物を見つけられる大きな目があるよ。高級な魚で、煮物にするととてもおいしいよ。

Q3
魚鱗に雪で「鱧」と書く魚で、冷たい海にすんでいるよ。何の料理にも合う白身魚で、冬は鍋料理にしてもおいしいよ。

Q4
深い海で獲物を待ち伏せして、大きな口で丸のみにするよ。茨城県の郷土料理として鍋料理が有名で、いろいろな部位をおいしく食べられるよ。

Q5
成長するにつれて名前が変わる「出世魚」で、お正月に食べる地域もあるよ。英語では「Yellowtail」というんだって。

フリ

タラ

アンコウ

キンメダイ

ヒラメ

こたえ Q1-ヒラメ Q2-キンメダイ Q3-タラ Q4-アンコウ Q5-フリ

季節のおたより

ご存知ですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22 ごろ)

かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べると邪気を払う。ゆず湯に入ると身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)

年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

正月 (1/1~)

おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 黒豆…健康
- きんとん…金運
- 伊達巻…学業成就
- エビ…長寿

お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

- あんもち雑煮
- あずき小豆雑煮

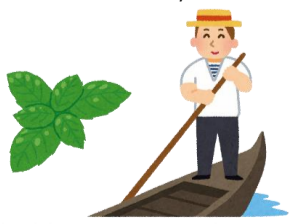
お屠蘇
酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願う、若い人から順に飲む。

田作り…豊作
れんこん…稲米の見返し
里いも…子宝
数の子…子宝

世界の料理の日 イタリア 12月14日 (火)

「鶏肉のバジルソース焼き」

「バジル」はインド原産のハーブで、イタリア料理には欠かせません。日本に入ってきた当初は漢方薬として利用されていました。バジルの名前は、花の形が竜に似ていることから伝説の怪竜「バシリスク」から由来しているともいわれています。料理に取り入れるときには葉をそのまま飾りとして使ったり、ペースト状にしてパスタソースとして使う、ジェノベーゼがよく知られています。食欲をそそる甘い香りは、シソと同じように強い香りを放つので、料理のアクセントにもなりますね。きょうは、鶏肉をバジルソースで漬けてオーブンで焼きました。



郷土料理の日 北海道 12月8日 (水)

「鮭のちゃんちゃん焼き」

「鮭のちゃんちゃん焼き」は、秋から冬にかけてとれるサケと旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理。石狩地方の漁師町が発祥といわれています。「ちゃんちゃん焼き」の名前の由来は諸説あり、「ちゃっちゃとつくれるから」、「お父ちゃんがつくるから」、「焼くときに鉄板とヘラがちゃんちゃんという音を立てるから」など、さまざまな由来が伝えられています。主にサケのとれる秋から冬にかけての時期に一般家庭で調理されるが、現在は1年を通して親しまれています。手軽につくれる上、一品で豪華な食卓となり、さらには栄養のある野菜も一緒に食べられることから、幅広い世代から人気がある料理です。

