

# 食育だより

12月号

令和4年 12月 7日  
 横浜市立茅ヶ崎小学校  
 校長 高橋美都子  
 学校栄養職員 穴田 由恵

いよいよ12月です。今年も残りわずかとなりました。

忙しい季節のなか年末から年明けにかけては、和食の特徴の一つの行事食もいろいろとあります。冬至のかぼちゃ、年越しそば、お節料理、お雑煮と続きます。そしてクリスマスのごちそうや忘年会など、食生活が乱れがちな季節でもあります。食の乱れは、体調を崩す原因にもなるので、1食ごとにバランスをとるのが難しいときは、1日や一週間の食生活でバランスをとることを考えて忙しい時期を元気に過ごしていただけたらと思います。



## 寒さに負けない食事

冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。また、栄養バランスのとれた食事を毎日しっかり食べることで、体力がつき、体の抵抗力を高めることにつながります。

体の抵抗力を高めよう！  
 (ビタミンA・C)

にんじん ほうれんそう  
 ねぎ だいこん はくさい  
 ブロッコリー・・・

体を強くしよう！  
 (たんぱく質)  
 魚 肉 たまご  
 牛乳・乳製品  
 大豆・大豆製品

体を温めよう！  
 (脂質)

油(揚げ物) バター  
 ※とりすぎ注意！

# 12月22日は「冬至」です

## 冬至といったら「かぼちゃ」と「ゆず湯」

今年は、12月22日が二十四節気のひとつ「冬至」です。

冬至の日が昼間の長さが最も短くなるので、翌日からは太陽の出ている昼間が少しずつ長くなります。そのため、冬至の翌日から運気が上昇する日とされ、運が高まり始める日にもっと「運」を呼び込むために「ん」がつく食べ物「かぼちゃ(なんきん)」を食べる習慣が生まれたともいわれています。そのほか、れんこん、ぎんなん、かんてん、うどん(うんどん)、にんじん、きんかんには、名前に「ん」が2つつくことから特に縁起がよい「当時の七種(ななくさ)」といわれています。



冬至にかぼちゃを食べて無病息災を願います。邪気をはらうといわれるあずきと一緒に炊いた「いとこに」は、茨城県の郷土料理です。

香りが強いものは邪気を寄せ付けないとされていたので、冬至の日にゆずの香りで邪気をはらい、明日から運を取り込みやすく身を清めていたそうです。



## 小学校給食より ほうとう

山梨県の郷土料理

材料	分量(主食としての量で2人分)	作り方
ほうとう(生めん)	170g (乾麺なら85g)	1. 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、短冊に切る。 2. こまつなをさっとゆでて水にとり、2cmの長さに切る。 3. ねぎを斜め切り、だいこんとにんじんをいちょう切り、かぼちゃは種を取り2cm角に切る。ごぼうは、さがきにして水につける。 4. だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。 5. ごぼう・だいこん・にんじん・かぼちゃを入れる。 6. 煮えたら油揚げを入れ、ほうとうを入れる。 7. しょうゆ・みそで調味し、ねぎを入れる。 8. 小松菜を入れて仕上げる。
豚こま肉	50g	
油揚げ	1/2枚	
かぼちゃ	1/8個(50g)	
だいこん	30g	
にんじん	20g	
ごぼう	3cm(25g)	
ねぎ	20g	
こまつな	1株	
しょうゆ	小さじ1	
みそ	大さじ3	
だし汁	700CC	

～「朝ごはん」食べてきていますか？～

朝ごはんを食べる事で、体にはこんなに良いことがあります。

### 頭を動かす役目

- ・脳はブドウ糖をエネルギー源として使います。
- ・ごはんやパンなどの主食に多くふくまれます。

### 昼の暴食を防ぐ

- ・朝食を食べずに空腹の状態ですぐに昼食になると、いきなり食べてしまいがちです。
- ・よくかまずに大食いすると内臓に負担がかかります。

### 1日のエネルギー量を満たす

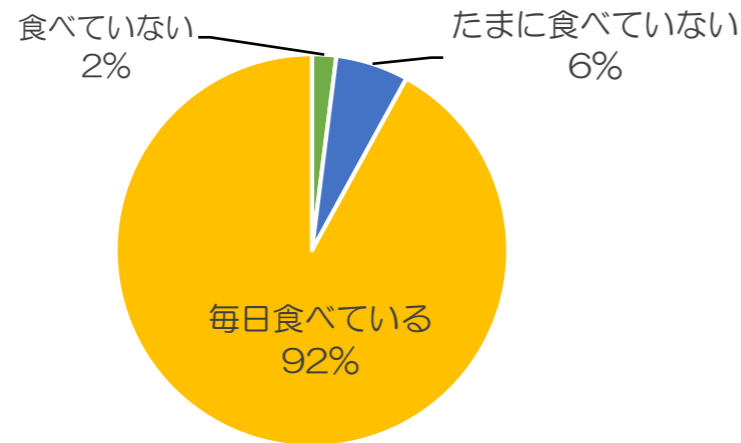
- ・食事を欠食すると必要なエネルギー量が足りなくなる場合があります。

～10月の食育委員会アンケート結果より～

一日を元気にスタートするために「朝ごはん」を食べる事はとても大切です。今食べられていない場合は、まず食べられるもので朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

また、登校後おなかが痛くて保健室に来る人に朝ごはんの内容を聞いてみると、体を冷やす食べ物を食べている人たちが多かったです。朝ごはんには、体が温まる暖かい汁物をプラスしましょう。

毎日朝食を食べてから登校していますか %



今月の改修期間中のデリバリー弁当より

12月の水曜日は、冬が旬の食材をたくさん使った献立が取り入れられています。

詳しくは、「横浜市小学校等改修期間中の昼食注文サイト」でご確認ください。

<https://sho-kyushoku.city.yokohama.lg.jp/news/15>

☆注文について☆

○定期注文の方・・・学校・学年行事等で昼食注文が**必要のない日**は**自動でカット**されています。

クレジットカードの期限切れにご注意ください。

○まとめて注文の方・・・学校・学年行事等で昼食注文が**必要のない日**は**注文できない日**となっています。

※注文受付後に注文キャンセルを行った場合は「【横浜市小学校等改修期間中の昼食注文サイト】ご指定日のご注文キャンセルを受け付けました」メールが届きます。キャンセル内容のご確認を必ずお願いいたします。

第18回

栄養教諭・学校栄養職員による

# 学校給食展

主催：横浜市 食育推進・学校給食職員 学校給食展実行委員会 後援：(一財)横浜市安全教育委員会

心とからだに美味しい給食!

## 展示コーナー

見て！知って！横浜の給食

- 横浜市の学校給食と食育
- 給食を通して地産地消・地域との連携
- バランスイ〜ナのひみつ



## 食べ物シアター

食育指導を動画で体験!

- 食育の紙芝居
- 授業で行う食育指導
- ためになる食育クイズなど



日時

2022年12月10日(土)

11:30~15:30

会場

新都市フラザ  
(そごう横浜地下2階入口前)



