

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事を取り、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

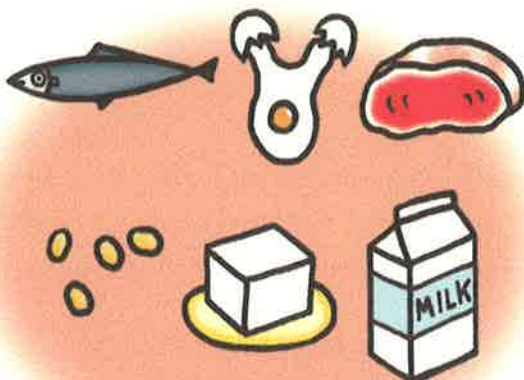
# 栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう!

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに  
負けない抵抗力を  
つけよう!  
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を  
つけよう!(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。  
ただしとりすぎには注意しましょう。



## 今月の献立について

○日本の伝統的な食文化を伝えるために、冬至にちなんだ食品を使った料理を取り入れました。  
(かぼちゃのそぼろあんかけ、たらちりのゆずじょうゆ)

○体が温まる献立を取り入れました。(かぶのスープ煮、たらちり、つみれ汁、野菜スープ  
ほうとう、ポルシチ、ホワイトシチュー)

○かぜを予防するはたらきのある旬の食品を多く取り入れました。(にんじん、こまつな、ほうれん  
そう、だいこん、はくさい、ねぎ、みかん、りんご、ゆず)

○旬の魚を使った献立を取り入れました。(たらちり・さばのあんかけ)

○新献立として「こまつな花マル丼の具」を取り入れました。



ほうとう



ほうれん草



だいこん



かぼちゃ



ブロッコリー



ねぎ



はくさい



みかん



ゆず



タラ



## 本牧南小学校の独自献立について

○6日(水) 学校行事のため(短縮時程)「みかん」をカットします。

7日(木)に「みかん」を付けます。

○18日(木) ごはんが食べやすいようにかきたま汁のだし昆布と削り節を再利用して

「SDGsふりかけ」をプラスします。

○20日(木) 「おはなしレストラン」本と給食のコラボメニュー

本校で取り組んでいるりんごプロジェクトにちなみ「りんご蒸しケーキ」を取り入れた独自献立を  
実施します。

ロールパン・牛乳・きびなごフライ・肉だんごとはくさいのクリーム煮・りんご蒸しケーキ  
に変更します。

○22日(金) 給食 最終日に「ミックスフルーツゼリー」をプラスします。

☆ 1ヶ月を通して、横浜農協 から新鮮でおいしい地場産野菜を納入 してもらいます。

(だいこん、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、さといも)

☆ 給食 終了 は22日(金)です。年明け給食 開始は1月11日(木)です。

よいお年を



## 冬の健康を守ろう! ビタミンA C E D



# ご だい えい よう そ 五大栄養素とは

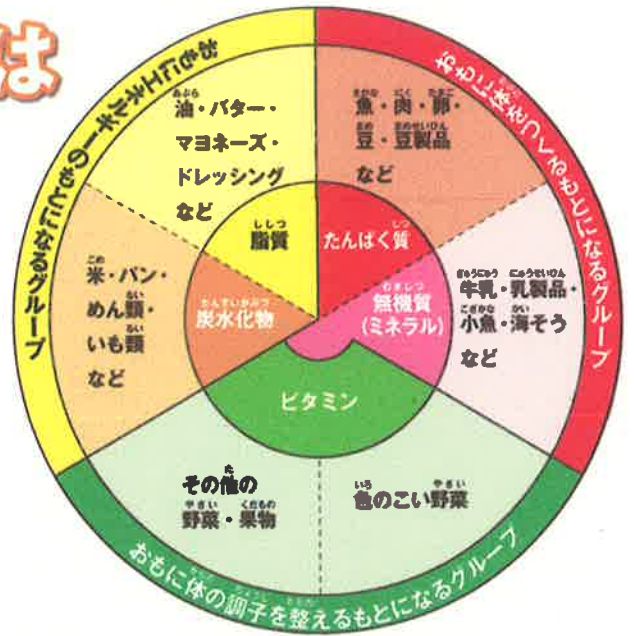
ご だい えい よう そ  
五大栄養素は、たんすい が ぶつ 炭水化物、たんぱく 質、しつ しつ も 脂質、無機質(ミネラル)、ビタミンの5つの栄養素で、健康な体を維持し、成長するために欠かせないものです。家庭科ではこれをもとに栄養バランスのとれた献立を考えていきます。

さらに五大栄養素の考え方を、少し簡単にして、食品をおもな栄養のはたらきで3つのグループに分ける指導も学校ではよく行われます。炭水化物と脂質を多く含む食品はおもに体のエネルギーになる

「黄」のグループになり、たんぱく質、無機質(ミネラル)はおもに体をつくるもとの「赤」のグループ、ビタミンはおもに体の調子を整える「緑」のグループになります。

ただし、どの食品にも、1つだけでなくさまざまな栄養素が含まれています。「この食品にはこの1つの栄養素しかない」と誤解しないように気をつけましょう。たとえば成長期に欠かせないビタミンB群は、野菜だけでなく、あまり精製していない穀物や魚、肉にも多く含まれています。

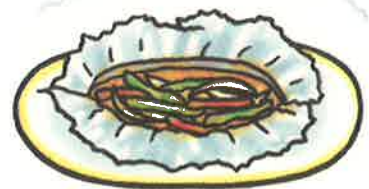
なお、栄養のことで何か心配なことがありましたら、栄養教諭までお気軽にご相談ください。



## つく 作ってみませんか？

### さけのマヨオイル焼き

旬のさけには良質なたんぱく質だけでなく、体によいはたらきをするEPA、DHAのあぶらや、日照時間の短い冬にとくにとりたいビタミンD、かぜ予防に役立つビタミンA(カロテン)やビタミンEが多く含まれます。ホイルに包む作業はお子さんにもぜひ手伝わせてください。



#### つく 作り方

- ①さけに塩、こしょうをふり、しばらくおく。
- ②たまねぎ、ピーマン、にんじんを千切りにする。
- ③アルミホイルにさけをのせ、マヨネーズをぬり、②の野菜をのせ、ホイル上部をしっかりと閉じる。
- ④③をフライパンにのせ、ふたをして約15分くらい弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤好みでしょうゆまたはポン酢をかけて出来上がり。

#### ざいりょう 材料 (4人分)

- 生さけ切り身……………4切れ
- マヨネーズ……………大さじ4
- 塩・こしょう……………少々
- たまねぎ……………中サイズを半分くらい
- ピーマン……………1個
- にんじん……………中サイズを5分の1

アルミホイル

# おうちDE給食メニュー

12月

## こまつな花マル井の具



やさいがたっぷり  
りの新メニュー  
です!



### 材料 4人分

豚肉	150~200g
なると	1/2本 (50g)
たまねぎ	1個 (中サイズ180g)
キャベツ	1/6玉 (200g)
こまつな	1/2わ
にんじん	1/2本
コーン	50g
エリンギ	40g
しょうが	2g
炒め油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1/2
食塩	小さじ1/2
コショウ	少々
ごま油	小さじ1/2 弱
かたくり粉	大さじ1.5
中華だしの素	小さじ1
水	100 CC

### 作り方

- こまつなは2cmに切り、エリンギ・にんじん・キャベツは短冊切り、たまねぎ薄切り、しょうがはみじん切り、なるとは輪切りにする。
- フライパンに油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ強火で炒める。  
さらにたまねぎ・にんじんの順によく炒める。
- 中華だしの素と水を加え、なると・コーンを入れ調味する。
- こまつなを加え、水溶き片栗粉を入れる。
- ごま油を全体に回しかけて仕上げる。

ビタミン・カルシウムが豊富な  
こまつながたくさん食べられます!  
ごはんにかけて中華丼風に  
めしあがれ!

