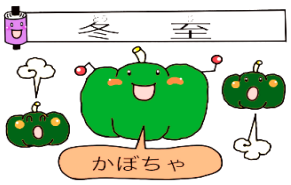
食育だより　12月

令和２年 12 月１日
横浜市立三ツ境小学校
校 長　　遠 山 松 雄
栄養職員　油井　詩織

いよいよ 12 月、今年も終わりに近づいてきました。これからますます冷え込みも厳しくなってきます。風邪やインフルエンザなどの感染症にかからないよう、気を付けてください。手洗い、うがいはもちろん、食事と睡眠も大切です。新年を元気に迎えられるよう、好き嫌いなく三食しっかり食べ、睡眠を充分とれるとよいですね。



12 月の献立

●冬至にちなんだ食品（かぼちゃ・ゆず）を使った献立を取り入れました。
（たらちり・かぼちゃのそぼろあんかけ・ほうとう）

●体が温まる献立を多く取り入れました。
（たらちり・つみれ汁・呉汁・いろどり根菜みそ汁・野菜スープ・かぶのスープ煮・ほうとう
ミネストローネ・ボルシチ・たらのクリーム煮）

●かぜを予防する働きのある旬の食品を多く取り入れました。
（だいこん・かぶ・はくさい・ブロッコリー・こまつな・ほうれんそう・ねぎ・みかん・りんご）

●旬の魚を使った献立を取り入れました。
（たらのクリーム煮・たらちり・さばのたつた揚げ）

＊12 月の給食は 23 日（水）で終了です。１月の給食は、８日（金）から始まります。＊

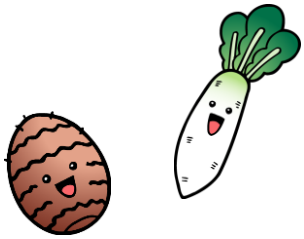
献立の詳しい内容を知りたい方は、ご連絡ください。（☎391－5068　栄養職員　油井）

献立変更

◆こまつなは、JA 横浜から仕入れます。横浜の畑で採れた、新鮮野菜です。

◆　７日（月）　旬のたらを増量し、以下のように食材を変更します。
鶏肉・ブロッコリー・バター→ベーコン・はくさい・マーガリン・白ワイン

◆15 日（火）　呉汁のだいこんは緑遊会の方にお手伝いいただきながら、
個別支援級の児童が育てて収穫したものを使用します。



◆18 日（金）　みそ汁に、緑遊会の方が育てたさといもを追加します。

◆12 月も、自校炊飯を行います。今月は５年生、６年生です。
・８日（火）　５年生（麦ごはん）　　・23 日（水）　６年生（はいがごはん）

免疫力を高めよう!

まだまだ寒いこの時季、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体や有害物質に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。

食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金!

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

みそ汁1杯で医者いらず!

朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

チャレンジ!給食レシピ

いろどり根菜みそ汁	
＜材料＞	＜作り方＞
油揚げ・・・・・・・・・・・・・・20g	① 油揚げを油抜きし、短冊切りにする。
さつまいも・・・・・・・・・・・60g	② こまつなは２㎝幅に切り、下ゆでする。
だいこん・・・・・・・・・・・・60g	③ さつまいもは 8mm のいちょう切り、だいこん・にんじんは５㎜のいちょう切り、ねぎは小口切りにし、しめじはほぐす。
にんじん・・・・・・・・・・・・40g	④ ごぼうはささがきにし、水につけておく。
こまつな・・・・・・・・・・・・10g	⑤ だし汁にごぼう・だいこん・にんじん・さつまいも・しめじを入れて煮る。
ごぼう・・・・・・・・・・・・・30g	⑥ 煮えたら油揚げ・みそ・ねぎを入れる。
ねぎ・・・・・・・・・・・・・・30g	⑦ こまつなを入れて、できあがり♪
しめじ・・・・・・・・・・・・・20g	
淡色みそ・・・・・・大さじ１・1/2	
赤色みそ・・・・・・・・大さじ 1/2	
だし汁・・・・・・・・・・・・500g	

根菜をたっぷり使った、新献立です。給食のみそ汁は、みそを２種類使ってコクを出しています。実がたくさん入るので、副菜として取り入れることもできますよ。