

# 食育だより

令和4年12月6日  
 横浜市立あざみ野第二小学校  
 校長 宇都宮 桂  
 学校栄養職員 大橋 京

12月に入り、風の冷たさに冬を感じる日も多くなってきました。  
 寒くなって空気が乾燥してくると、のどや鼻の粘膜が乾燥して、細かい傷ができます。風邪などのウイルスはその傷から体内に入るので、寒い季節は病気にかかりやすくなります。  
 12月の給食では、体が温まる献立や、風邪を予防する食品を多く取り入れています。しっかり食べて、元気に年の終わりを迎えましょう。

## 12月の献立について

★体が温まる献立を多く取り入れました。

- ・たらちり
- ・かぶのスープ煮
- ・つみれ汁
- ・ボルシチ
- ・ほうとう
- ・ミネストローネ



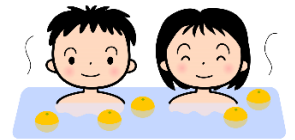
★風邪を予防する働きのある食品を多く取り入れました。

- ・だいこん、かぶ、はくさい、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、りんご、みかん

★新献立として「白菜とツナのカレー」(12月8日)を取り入れました。

★冬至(12月22日)にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。

- ・たらちり(ゆず)
- ・かぼちゃのそばろあんかけ(かぼちゃ)



★献立変更と独自献立 \*詳しくは、11月28日配付の「給食献立変更のお知らせ」をご覧ください。

- ・12月7日と12月16日の基準献立を入れ替えて実施します。
- ・12月10日(土)ミュージックフェスタ開催日は給食がありません。

**麦ごはん・牛乳・チキンライスの具・野菜スープ・紅まどんぼ**

- ・12月23日(金)地場産物(小麦)を知る献立として

**さつまいもご飯・牛乳・鶏肉と切干大根の煮物・野菜たっぷり田奈うどん**

**【12月の地場野菜】**  
 小松菜、ほうれん草、白菜、大根

## ピックアップ ぱくぱくだより

12月の「ぱくぱくだより」では、その日の献立に使われている食材の中から、緑のグループ(主に体の調子を整えるはたらきのある食品群)の食べ物をピックアップして、体の中での働きや、その特徴などを説明しています。

また、冬至にちなんだ食べ物についても紹介しています。

ぱくぱくだより			
AB班	CD班	EF班	GH班
12月13日(火)	8日(木)	9日(金)	14日(水)

今日の献立	
主食	はいがごはん
主菜	はくさいとツナのカレー
副菜	ごま酢あえ
牛乳・乳製品	ブルーベリーはっこう乳

### はくさい(白菜)

はくさいは、なべ料理やつけ物に欠かせない野菜です。横浜では、11月半ばから2月ごろが旬です。おもに体の調子を整える緑の食べ物で、かぜなどの病気から体を守る働きがあるビタミンを多くふくんでいます。また、食物せんいも多く、おなかの中をきれいにする働きがあります。

きょうは、はくさいとツナのカレーに入っています。

ぱくぱくだより			
AB班	CD班	EF班	GH班
12月21日(水)	20日(火)	19日(月)	22日(木)

今日の献立	
主食	ごはん
主菜	たらちり
副菜	かぼちゃのそばろあんかけ
牛乳・乳製品	牛乳
その他	焼きのり

### 冬至にちなんだ食べ物

12月22日は「冬至」です。冬至とは、1年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長い日のことです。昔から「冬至にかぼちゃを食べると病気にならない」といわれ、冬至にかぼちゃを食べる習慣があります。また、冬至には「ゆず湯」に入って、体を温める習慣もあります。

きょうは冬至にちなんで、かぼちゃのそばろあんかけとたらちりにしました。

## 12月の給食指導の目標

🍷 食事にふさわしい環境を整えることの大切さを知る。

🍷 かぜに負けない体をつくる緑の食べ物を  
知る。

食べ物は、体の中の働きで **黄**・**赤**・**緑** 3つのグループに分けることができます。

栄養のバランスを考える上で大切です。

12月は  
**緑の食べ物**に  
くわしく  
なろう！



おもに

**体の調子を  
整える**

はたらき

おもに

**熱や力のもと  
になるはたらき**

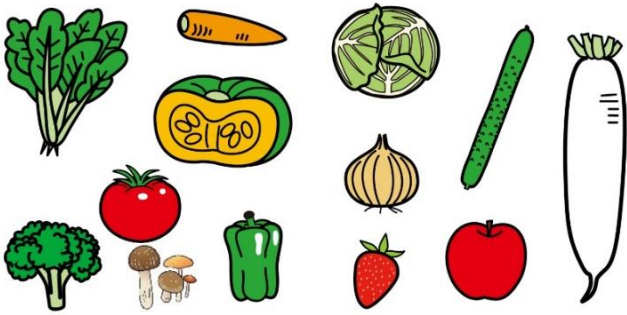


おもに

**体を作るもと  
になるはたらき**



### 野菜、きのこ、果物など



緑の食べ物の野菜、きのこや果物には、ビタミンや無機質（ミネラル）が多く含まれています。

ビタミンは、黄の食べ物からエネルギーが作られたり、赤の食べ物のたんぱく質から体が作られるのを助ける働きをする他、免疫力を高めたり、骨や血管、皮膚を丈夫にする働きもあります。

無機質（ミネラル）は、骨や歯、血液を作る成分にもなりますが、血圧を調節したり、筋肉の働きをコントロールしたり、体全体の調子を整えるためには、欠かすことのできない栄養素です。

ビタミンも、無機質（ミネラル）もほとんど体内では作られないことを考えると、緑の食べ物を食べることの大切さは、自ずと理解ができることと思います。

### 栄養素も One Team で働きます

栄養素は、それぞれがお互いを助け合って、One Team で私たちの体を強くしてくれます。黄赤緑の食べ物を、いろいろに組み合わせさせて食べることが、とても大切です。

## 給食レシピの紹介

### かぼちゃのそぼろ煮

#### 【材料】4人分

かぼちゃ	1/4切 (240g)
豚ひき肉	80g
しょうが	適量
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ2/3～
水	120cc～

#### 【作り方】

- ① かぼちゃを2～3cm角に切る。
- ② しょうがを汁にする。(チューブでもよい)
- ③ 鍋に水・しょうゆ・砂糖・しょうが汁・ひき肉を入れ、あくを取りながら煮る。
- ④ かぼちゃを加え、かぼちゃに火が通るまで煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、煮からめる。

かぼちゃのビタミンEは、野菜の中でもトップクラス。オレンジ色はβ-カロテン。どちらも抗酸化作用で、体を病気から守ってくれます。

