

食育だより 12月

令和5年12月

六条町学校給食センター

2023年も最後の月になり、朝夕の冷たさが身に染みる季節になってきました。

年末年始は、楽しい行事や大掃除、新年の準備など、あわただしさで生活リズムが崩れやすくなります。家族や友だちと楽しく過ごすためにも、生活リズムを整え、免疫力や抵抗力を高めてカゼやインフルエンザを予防し、元気で新しい年を迎えられるようにしましょう。

カゼやインフルエンザを予防するには？

気温が低く空気が乾燥して、カゼなどにかかりやすい季節になってきました。カゼをひきやすい人とひきにくい人。その違いは免疫力の強さだと言われています。免疫力をしっかりアップさせてカゼなどに負けない体を作りましょう。

免疫力アップのために！



①体を温める。

体温が上がると血液の流れがよくなり、免疫力を持った白血球が体中をめぐることで異物を発見し、駆除してくれるので免疫力が上がります。



②ストレスをためない。

ストレスを受けると、自律神経のバランスが崩れ、食欲不振や血行不良を起こし、それが免疫力の低下につながります。ストレスをためない生活をめざしましょう。



③バランスのよい食事をとる。

免疫細胞をつくるもととなるたんぱく質や免疫細胞を守り粘膜をつくるビタミン類、免疫力を上げる働きのあるポリフェノールやタンニンなど、いろいろな栄養素をバランスよくとれる食事を心掛けましょう。



-年末年始行事食の由来は？-

年越しそば



そばは細く長いことから、延命・長寿を願うとともに、家族の縁が長く続くようにとの意味もあって言われています。

雑煮



雑煮の起源は「煮雑」で、いろいろな具材を煮合わせたことからきています。また、餅は農耕民族である日本人にとって「ハレの日」に食べるおめでたい食べ物でした。

おせち料理



おせち料理の由来は1年間の作物の豊作や無病息災、子孫繁栄などを願うために神様にお供えをして、無事を祈る行事が始まりです。そしてお供えして食べるものを「御節供(おせちく)」と呼んでいたものが徐々に「おせち」と呼ばれるようになりました。

七草がゆ



1月7日の朝に「春の七草」が入ったおかゆを食べると、1年間を無病息災で過ごせるとされています。また、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、冬に不足しがちなビタミンも補える理にかかったおかゆです。

高松産 ごじまん品より

ブロッコリー



ブロッコリーは花野菜と呼ばれているの。美しい私にぴったりの名前でしょう？ こんもりしたブーケのような高松市産のブロッコリーは、鮮度の良さが自慢なのよ。みなさんが食べているブロッコリーのこんもりしたところは、つぼみなの。高松市で作られるブロッコリーは茎までやわらかく、おいしく食べられるわよ。



マダム・ブロッコ



高松産ごじまん品ひろばより引用

外食時の食べ残し

食品ロスゼロをめざして

あなたは どうする？

冬休みには外食をする機会が増えますね。「ちょっと注文しすぎて、食べきれないな。」ということはありませんか？食品ロスを減らすために、食べ残しを減らそうという取り組みが広がっています。食べ残しを出さないような外食の仕方について紹介しますので、参考にしてください。

- ◆まずは**適量を注文**しましょう。
- ◆みんなで「**おいしく食べ切ろう！**」と声を掛け合しましょう。
- ◆食べきれない料理は**家族で分け合**いましょう。
- ◆それでも食べきれなかった料理は、お店の方に確認して**持ち帰り**ましょう。

★ただし、「持ち帰り」は自己責任の範囲で行いましょう。

ドギーバッグを知っていますか？

ドギーバッグは、レストランやパーティーでついつい食べきれずに残ってしまった料理を持ち帰るための容器のことです。欧米では一般的になっていますが、日本でも徐々に広がりはじめようとしています。ドギーバッグで食べ残しを持ち帰ることにより、フードロス削減も期待されています。



12月の献立から



12月の給食では、体が温まる煮込み料理や温かい汁ものを多く取り入れました。また、冬至の献立やお正月の献立、旬の食材を多く取り入れ、季節感を感じるような献立にしています。

教科との関連を図った献立（教科で学習した教材が給食になって登場します）

- ・ **小2国語**「かさこじぞう」・・・煮しめ・たつくり（18日）
- ・ **小4国語**「ふるさとの食を伝えよう」・・・しっぽくうどん（12日）
- ・ **小5英語**「世界の食文化について考えよう」・・・鶏ごぼうピラフ・平つくねのねぎソース・ビーフンサラダ・うずらたまごとチンゲン菜のスープ（11日）
- ・ **中1社会**「世界の諸地域（南アメリカ州）」・・・フェイジョアード・キヌアのサラダ・コーヒーゼリー（中のみ）（15日）
- ・ **中2社会**「日本の諸地域（関東地方）」・・・深川めし・いわしのしょうが煮・かんぴょうのあえもの・つみっこ（6日）
- ・ **中2保健**「生活習慣病の予防」・・・魚のエスカベッシュ・わかめスープ（1日）

新献立

- ・冬野菜サラダ（1日）・高野豆腐のみそ汁（4日）・平つくねのねぎソース（11日）・温でも冷でも！八彩サラダ（13日）
- ・フェイジョアード、キヌアのサラダ（15日）・ロメインレタスのさつま揚げ（21日）



ロメインレタスのさつま揚げ（4人分）

<作り方>

- ① ボウルにすり身を入れ、塩、片栗粉を加えてよく練る。
- ② たまねぎ、ロメインレタス、コーンを加えてさらに練る。
- ③ 一口大の大きさに丸め、油で色よく揚げる。
- ④ 盛り付ける。



| 材料 | 分量 | 下処理 |
|---------|----------|---|
| 白身魚のすり身 | 180g | 冷凍は解凍しておく |
| たまねぎ | 中 1/4 個 | あらみじん切り |
| ロメインレタス | 20g | 小さめの短冊切り |
| ホールコーン | 大さじ1強 | ざるに打ち上げ 水気を切る |
| 片栗粉 | 大さじ1 |  ロメインレタス |
| 塩 | 小さじ 1/10 | |
| 揚げ油 | 適量 | |

大切なポイントは、すり身をよく練ること、そして揚げ過ぎて焦がさないようにすることです。ロメインレタスとホールコーンを入れることで食味や食感がよくなり、また爽やかな色合いで食欲も増す料理です。