

食育だより 12月



令和6年12月
六条町学校給食センター

寒さが少しずつ増し、2024年も最後の月となりました。
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。家族や友達と楽しく過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整え、新しい年を迎える準備をしましょう。

- 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るとされています。

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ました。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なったおかゆです。

カゼやインフルエンザを予防するために免疫力をアップ！

これから寒くなると、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。寒い冬を元気に過ごすためには、バランスの良い食事をとることが大切です。野菜やきのこ、海藻をしっかりとることや、発酵食品(納豆・ヨーグルトなど)、大根、人参などの根菜やしょうが、にんにくなどを使った温かいスープなどが免疫力アップに効果的です。

- 免疫力をアップするために -

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。



高松産 ごじまん品より

香川で生まれ、香川で育った地元っ子。名前まで「たべてな〜」と讃岐弁。シャキッと元気で、誰とでも、すぐになじめるのが自慢です。友だちになりたい野菜選手権のナンバーワン！給食では、これからの時季に多く登場します。

生まれも育ちも香川県の野菜。この名前は、平成18年に、香川県内の小中学生を対象に愛称を公募し決定しました。さめき弁で「みんなに食べてほしい」という願いが込められています。

平成19年度に学校給食への導入がスタートし、平成23年には本格的な市場出荷が始まり、現在、高松市内の学校給食では定番の野菜となっています。

葉は柔らかく、茎はシャキシャキしてえぐみがないため、いろいろな料理に使えます。おひたしはもちろん、炒めたり、サラダにも使えます。



たべてな



9産地を
応援しよう

できることから始めよう

家族そろって生活習慣病予防!

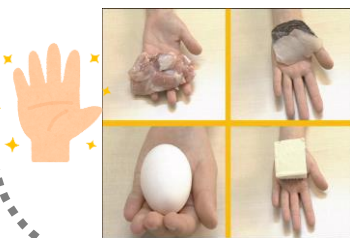
手ばかり栄養法「自分の手のひら」で1日に食べる食品の量(目標量)を知る方法です。

1日にこれくらい食べましょう!

① ほどほどに食べる

肉・魚・卵・豆・豆製品

左手にのる大きさの「魚一切れと肉一切れ」、右手にのる大きさの「とうふ1切れと卵1個」を1日に食べましょう。肉の厚さは小指の厚さです。



② たっぷり食べる

野菜・海藻・きのこ・こんにゃく

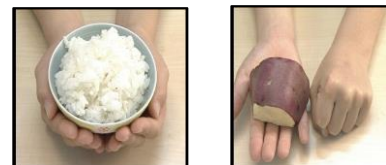
両手に1杯の「緑黄色野菜」と、両手に2杯の「その他の野菜」を1日に食べましょう。「海藻」や「きのこ類」「こんにゃく」もたっぷり食べましょう。



③ しっかり食べる

ごはん・いも・牛乳

ごはんは、活動量によって、**毎食1～1.5杯**を食べましょう。自分の両手で作ったお茶碗の大きさがお茶碗1杯です。うどんなどの麺類も同じ量です。じゃがいもは中くらい(グー1つ分くらい)の大きさのものを1個くらいと、牛乳200ml1本を1日にとりましょう。



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1音楽**「お正月」・・・煮しめ・たつくり(16日)
- ・ **小4国語**「ふるさとの食を伝えよう」・・・煮しめ・食べて菜のおかかあえ・たつくり(16日)
- ・ **中1社会**「世界の諸地域(北アメリカ州)」・・・サイコロステーキ・チョップドサラダ・ピースープ(10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(3日)
- ・ **中1保健**「体の発育・発達」・・・豚キムチどんぶり・パリパリサラダ(2日)

新献立

- ・ 平つくねのカラフルソース(12日)・ひらのレモンソース(17日)



鶏肉のマーマレード焼き(4人分)

<作り方>

- ① 鶏肉に下味をつけ、230度に加熱したオーブンで焦げ目がつき、中まで火が通るまで焼く。(フライパンで焼いてもよい。)
- ② マーマレードと調味料を鍋に入れて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①の鶏肉を一口大に切って皿に盛り付け、②のマーマレードソースをかける。

鶏肉の表面は、カリッと焼きあげましょう。フライパンで焼く時はサラダ油を薄くひいて焼きましょう。マーマレードソースは焦がさないように加熱しましょう。



材料	分量	下処理
鶏肉(もも)	1枚(約50g)	鶏肉に食塩、こしょうで下味をつけておく。
塩	少々	
こしょう	少々	
マーマレード	大さじ1	マーマレードと調味料をよく混ぜ合わせておく。
料理酒	小さじ1と1/3	
うすくちしょうゆ	小さじ1強	
みりん	小さじ1弱	
片栗粉	小さじ1/2	
水	25mL	片栗粉を水でよく溶いておく。