

12月食育たより

令和元年 12 月
大山崎小学校



いよいよ今年も最後のひと月となりました。子どもたちは元気に遊んでいますが、風邪気味の人も少し増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。

風邪に負けない体をつくろう！



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。かぼちゃを食べ、力をつけ、ゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存できるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。



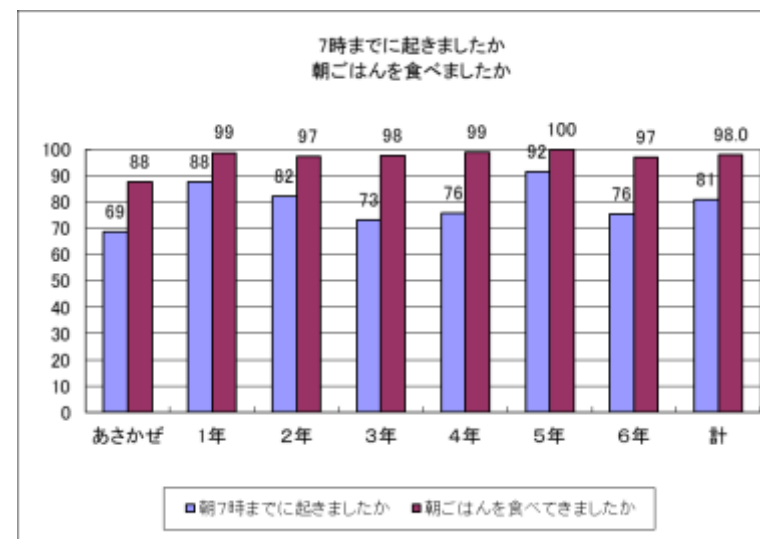
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

給食では18日のみそ汁にかぼちゃを使います。

早ね早おき朝ごはん調査結果

令和元年 11 月結果

毎月19日「食育の日」にあわせて、「早ね早おき朝ごはん」の調査を行っています。11月の結果では「7時までに起きましたか」は、全校で81%の人が起きています。また、「朝ごはんを食べましたか」は、98%の人が朝食を食べて登校しています。これらは毎月あまり大きな変化は見られません。できれば両方100%を目指したいです。



給食レシピ

◆キムチチャーハン

材料（5人分）	
こめ……………400g	豚ミンチ……………100g
しお……………少々	白菜……………60g
しょうゆ……………大 S1	にんじん……………50g
ごま油……………小 S1	ねぎ……………30g
水…通常の炊飯量	ごま油……………小 S1



作り方

- 調味液に 30 分程度浸漬し、炊飯する。
- ごま油で豚肉を炒め、にんじんを加え炒める。
キムチ・ねぎを加え具を作る。
- 炊き上がったご飯に②を混ぜる。

見た目もきれいで、
食欲をそそります。



産地情報

資料提供：(財) 京都府学校給食会他
材料の入荷状況により変更になることがあります。ご了承下さい。

米		魚 類		もやし		切干大根		宮崎		大根		石川他	
麦	京都	さば	京都他	キャベツ	岐阜	聖護院大根	滋賀他	京都	京都	白菜	滋賀	滋賀	
牛乳	京都	ししゃも	アイランド	パセリ	滋賀	筍水煮	長野	京都	京都	ねぎ	京都・滋賀	京都・滋賀	
肉 類		野菜類		セロリー	長野	水菜	京都他	京都・滋賀	京都・滋賀	小松菜	小松菜	京都	
牛肉	北海道他	じゃが芋	北海道	カリフラワー	京都他	かぼちゃ	北海道	北海道	北海道				
豚肉	愛知他	玉ねぎ	北海道	ニラ	高知	にんにく	青森	青森	青森	その他	その他		
鶏肉	京都	にんじん	北海道	ブロッコリー	京都他	土生姜	高知徳島	高知徳島	高知徳島	大豆	大豆	北海道	
鶏卵	国産			かぶ	京都	コーン	北海道	北海道	北海道				