

きゅうしょくだより

港区立白金小学校
校長 吉野達雄
栄養教諭 島崎聡子
令和元年12月25日

今年も残すところあとわずかになりました。寒さが厳しく、空気も乾燥しているため風邪が流行る季節です。十分な栄養と休養で心身ともに健康に新年を迎えましょう。

～作ってみませんか～ 今月の献立より

<肉団子の和風ポトフ>

(4人分) g (目安)

水	400
鶏ガラ	40
削り節	8
鶏ひき肉	80
豆腐	30(絞る)
しょうが	1 かけ(すりおろす)
片栗粉	12 大さじ1強
塩	少々
こしょう	少々
卵	1/4 個

だいこん	240(約 1/4 本・いちょう切り)
にんじん	80(約 1/2 本・乱切り)
さといも	240 (約 3 個・乱切り)
こんにゃく	80 (三角切り)
干し椎茸	2.4 (2 枚・千切り)
酒	8 (小さじ2)
塩	4.8 (小さじ1 弱)
薄口しょうゆ	8 (小さじ1 強)

- ①鶏ガラと削り節でスープをとる。
- ②大根、里芋、こんにゃくを軽く茹でておく。
- ③肉団子の材料(★印)を合わせてよく練り、肉団子を作る。
- ④①を沸騰させ、③を入れ、火が通ったらざるに上げる。(アク取り)
- ⑤④に②とにんじん、椎茸を入れて煮る。
- ⑥調味料を加えてさらに煮る。
- ⑦肉団子を加えて煮て、味を調える。

☆肉団子の代わりに、少し厚めの豚バラ肉や、ソーセージでつくるのもよいと思います。
☆スープストックを使う場合は、塩分を調節してください。

♪里芋や大根など、和の食材を入れた和風ポトフは洋風おでんという感じですが、スープとよく合い、それぞれのうま味も出て、薄味でもとてもおいしくいただけます。体も温まるので寒い時期にはぴったりだと思います。

<切り干し大根のペペロンチーノ>

(4人分) g (目安)

オリーブ油	1
にんにく	1 かけ(みじん切り)
鷹の爪	1/2 本
ベーコン	15(短冊)
たまねぎ	40(スライス)
にんじん	40(短冊)
切り干し大根	12
塩	2
こしょう	少々

- ①切り干し大根は、軽く水洗いし、3分程度水につけたら水気をよく絞っておく。
- ②オリーブ油に種を除いた鷹の爪を入れて加熱する。
- ③鷹の爪を取り出し、ベーコン、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④①を加えてさらに炒める。
- ⑤塩、こしょうで味を調える。

♪食物繊維やカルシウム豊富な切り干し大根。和風の煮ものでお馴染みですが、目先を変えて作りました。コツは、切り干し大根のシャキシャキとした歯ごたえを残すために、水であまり戻さないことです。お試しください。

冬休みを元気に過ごすための10か条

1 こまめな手洗い



風邪予防の基本は、せっけんでしっかり手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。

2 早寝・早起き・朝ごはん



長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。

3 1日3回の食事を欠かさない



朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。

4 いろいろな食材をバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。

5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる



よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。

6 冬が旬の野菜を取り入れる



冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。

7 ふるさとに伝わる食文化を知る



年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。

8 おやつをだらだらと食べない



おやつは食べる時間を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。

9 元気に体を動かす



寒いからと部屋の中ばかりにいないで、適度に体を動かして体力をつけましょう。

10 家族や仲間と共に食卓を囲む



会話をしながら共に食事をする機会を増やしましょう。