

きゅうしよくだより

港区立白金小学校
校長 吉野達雄
栄養教諭 島崎聡子
令和2年12月24日

早いもので、今年も残すところあとわずかになりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんあります。元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>
<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	

～つくってみませんか～

	(4人分)	
	(g) (目安)	
スパゲティ	300	
オリーブ油	3 (小さじ1)	
塩・こしょう	1	
だし汁	20	
ツナ缶(油漬)	160	
たまねぎ	60	
しめじ	20	
砂糖	6 (小さじ2)	
塩	2 (ふたつまみ)	
しょうゆ	12 (小さじ2)	
酢	8 (小さじ1強)	
大根	400	
刻みのり	適宜	

今月の献立よりく大根スパゲティ

- ① 大根をすりおろす。たまねぎはスライス、しめじは小房に分けておく。
- ② ツナ缶は、油を切っておく。
- ③ だし汁を加熱し、調味料を加え、たまねぎ、しめじを入れて煮る。
- ④ おろした大根を加えてさらに煮込む。
- ⑤ ④の味がなじんだら、ツナ缶を加え、さらに煮込む。
- ⑥ スパゲティを茹で、オリーブ油、塩、こしょうをまぶしておく。
- ⑦ ⑥に⑤をかけ、上から刻みのりをかける。

★給食では、練馬大根で作りましたが、どの大根でもおいしく作れます。青首大根を使う場合は、水分が多いので、だし汁を省いてかまいません。すりおろしにフードプロセッサーを使う場合は、粗目にしたほうが大根らしさが残ってよいと思います。また、お好みで大根葉やバターを加えるなど、アレンジしてお試しいただければと思います。

～もうすぐお正月～











おせち料理のいわれ 線で結ぼう！

「お節料理」には様々な「いわれ」があり、新しい年を祝う気持ちや、家族の健康を願う気持ちが込められています。食べ物の形や文字から想像して、どのような意味があるのか、線で結んでみましょう。

たべもの

- だて巻き  .
- さといも  .
- エビ  .
- くりきんとん  .
- 黒豆  .
- 煮しめ  .
- れんこん  .
- くわい  .
- 田作り  .
- こぶ巻き  .

いわれ・願い

- ・長生きする 
- ・豊作 
(お米や野菜などがたくさん収穫できること)
- ・祝う・えらくなる 
- ・先を見通す 
(これから起きることを前もって考えられること)
- ・頭がよくなる 
- ・子だくさん 
- ・まじめに働く 
- ・財産が増える 
- ・家族仲良く 
- ・出世する 

こたえ

だて巻き—頭がよくなる(書物をイメージ) / さといも—子だくさん(親芋からたくさんの子芋がつくため) / エビ—長生きする(腰の曲がった形をお年寄りに例えて) / くりきんとん—財産が増える(漢字の「金団」は財宝を表す) / 黒豆—まじめに働く(「まじめ」に働く) / 煮しめ—家族仲良く(いろいろな野菜を「一緒に」煮ることから) / れんこん—先を見通す(穴が空いているから) / くわい—出世する(大きな芽を出すことから) / こぶ巻き—祝う・偉くなる(昆布は「よろこぶ」というお祝いの意味)