

きゅうしょくだよい

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 11月30日

風邪に負けない体をつくらう!

秋とは思えない暖かさや真冬のような寒さ。例年とは違う季節を感じながら、いよいよ今年も最後のひと月になりました。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節です。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うことが大切です。また、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ましょう。



手洗い・うがい



栄養バランスのよい食事



十分な休養



適度な運動



「食育推進事業」献立を実施しました

11月22日、「新嘗祭」と「和食の日」にちなんで献立を実施しました。お祝いといえば「お赤飯」。その原型といわれる赤米をご飯に使用し、和食の形として「一汁三菜」の献立にしました。

給食時間、配膳台に載せたすまし汁の食缶の蓋を開けた瞬間「いいにおい!」と声を上げた給食当番。赤米のご飯を見て「きれい!」と笑顔を見せる児童。お米の学習をした2年生の教室では、「こめたろうを残さず食べよう」と、ご飯を1粒1粒きれいに食べようとする様子を見ることができました。

和食の基本「だし」
この日も給食室では、昆布と鰹節でだしを取り、すまし汁、里芋の利休煮、おひたしに使用しました。



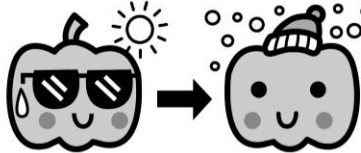
食の歳時記



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。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、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？」

長期保存できる!



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

栄養が豊富!



病気を予防する働きのある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。

「ん」がつく!

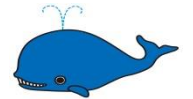


冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

12月13日 「すす払い」 「くじら汁の日」

12月13日は「正月事始め」といい、「すす払い」や「松迎え」などの正月の準備に取り掛かる日とされています。

江戸時代、12月13日は、すす払いをして、くじら汁を食べる、という習わしがありました。とても寒い季節の大掃除なので、体が冷え切ったところで味わうくじら汁は、体も心も温まる節目の料理でした。



給食では、13日、くじら本皮を使ったくじら汁を予定しています。

～作ってみませんか～

	(4人分)	g (目安)
りんご	120	小1個
上白糖	12	大さじ1強
シナモン	少々	
レモン汁	少々	
干しぶどう	12	大さじ1
バター	5	
生パン粉	25	カップ1/2
上白糖	12	大さじ1強
シナモン	少々	
春巻きの皮	4枚	
小麦粉	5	小さじ2
水	5	小さじ1
粉糖	少々	

11月19日に実施したオーストリアのお菓子です。 ＜アップフェルシュトードル＞

- ①りんごは皮をむき、8等分厚さ5mm位のいちよう切りにする。
- ②①を砂糖、シナモン、レモン汁で和える。
- ③バターで生パン粉を軽く炒め、冷ましてから砂糖、シナモンを合わせる。
- ④②と③、干しぶどうを混ぜる。
- ⑤小麦粉と水を混ぜ合わせて「のり」を作り、春巻きの皮を縦に4枚つなげる。
- ⑥⑤の手前側に④を載せ、太巻きを作るように手前から巻く。
- ⑦巻き終わりを「のり」でとめ、4等分に切る。
- ⑧オーブンで焼く。(180℃約20分)
- ⑨粗熱がとれたら、粉糖をふりかける。

★パン粉が水分を吸って、中はもちもち、皮はパリッと仕上がります。

