

食育だより “いただきます”

令和5年12月19日

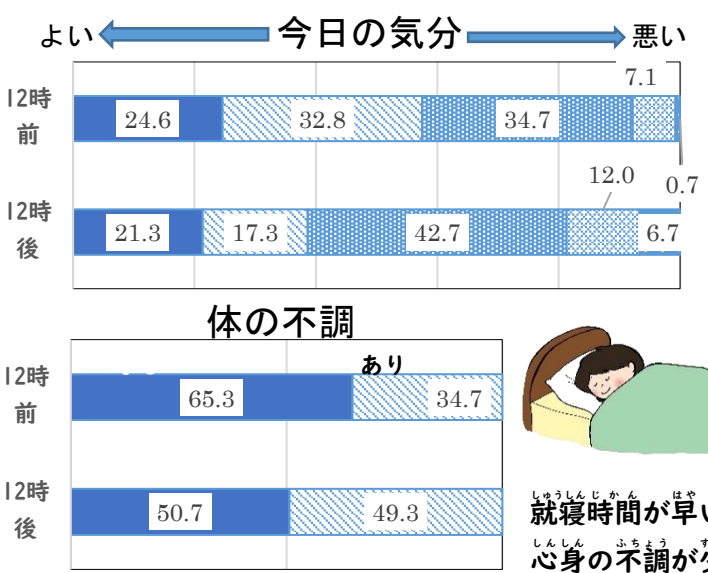
玄海学園(玄海小学校)

栄養教諭 井上 恵美

冬休みを元気に過ごすために～しっかり眠って免疫力アップ～

11月に玄海中学校で行った朝食・生活習慣の調査では、就寝時間が早い生徒(12時より早く寝た)は、遅い生徒(12時以降に寝た)に比べて、心身の不調が少ないことがわかりました。

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



就寝時間が早い方が、心身の不調が少ない！

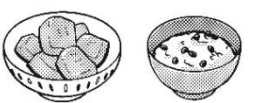
©少年写真新聞社2022

昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

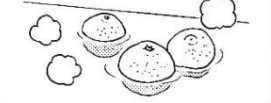
かぼちゃ・小豆がゆ
冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



「ん」のつく食品
れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



ゆず湯
ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



かぼちゃとさつまいものサラダ

【材料】

- ・かぼちゃ…40g
- ・さつまいも…120g
- ・レーズン…大さじ1
- ・アーモンドスライス…20g
- ・マヨネーズ…大さじ4
- ・塩…少々



【作り方】

- ①かぼちゃとさつまいもは1cmの角切りにする。
- ②①を電子レンジで3分程度やわらかくなるまで加熱する。
- ③①とレーズン、アーモンド、マヨネーズを混ぜる。味が薄いときは塩で調整する。



かぼちゃを使ったサラダを紹介します
ぜひ冬至に作ってみてください

やってみよう！～うちどくで クッキング～

冬休みの自由課題で、「うちどくでクッキング」の作品を募集します。「うちどく」とは、家族や友だちと一緒に本を読んで、感想を言い合ったり、おすすめの本を紹介したりして本を楽しむことです。「うちどくでクッキング」は、食べ物が出てくる本を家族や友だちと一緒に読んで、それにちなんだ料理を作ろうという取り組みです。応募用紙は図書の間や国語の時間に配布しています。冬休みに、ぜひ家族や友だちと楽しく「うちどく」と「クッキング」に取り組みしてみてください。

1～3年生おすすめ

「あれこれたまご」

作：とりやま みゆき 絵：中の滋
子どもたちの大好きな卵。卵は、色々な料理に変身します。今日は何に変身するのかな？関西弁でつづった卵料理絵本を楽しんでください。

【でてくる料理】

オムレツ、茶わん蒸し、卵スープなど



4～6年生おすすめ

「天の台所」



作：落合 由佳

料理上手のばあちゃんを突然亡くした小学生の天は、近所で評判の「がみババ」に料理を教わることに。ばあちゃんの台所を守りたい一心で始めた料理修業だが、天の料理が家族の絆を再び結んでいく。

【でてくる料理】

サバ缶のトマトカレー、おてんとう焼きなど

中学生おすすめ

「タスキメシ」 作：額賀 滯

長距離選手として活躍していた高校生の眞家早馬は、大けがを負い、長くリハビリに励んでいた。しかし、たった一人で料理研究部として活動している井坂都と出会ったことをきっかけに、徐々に料理に没頭するようになる。同じ陸上部の弟・春馬、陸上部部長の親友・助川、ライバル校の藤宮らは、早馬が競技に戻ってくることを切実に待っている。しかしそれとは裏腹に、早馬はどんどん競技から離れていく。それぞれの想いが交錯する中、駅伝大会がスタートする――。

【でてくる料理】 カブと手羽元の煮物、大根きんぴら、アスパラのホイル焼きなど



おてんとう焼き (1人分)

材料

- ・ごはん…お茶わん1杯
- ・たまご…1個
- ・小麦粉…大さじ1
- ・塩…ひとつまみ
- ・水…大さじ1
- ・油…適量

作り方

- ①ボウルに小麦粉、塩、水を入れて溶く。
- ②①にごはんと溶き卵を入れ、よく混ぜる。
- ③温めたフライパンに油をひき、ホットケーキのように、両面を焼いていく。

★ケチャップやソース、ツナマヨ、レトルトカレーなど、色々なものを付けたり、のせたりしてアレンジして食べてみてください

「天の台所」に出てくる家族の思い出の料理です

