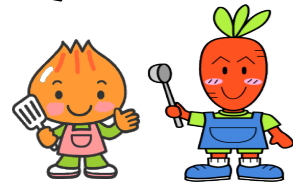


冬休み号

平成29年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課



きゅうしょくだより

給食に関する質問等は、学校給食課までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail: kyusyoku@i-hamanasu.jp

冬の食材で元気にすごそう!

もうすぐ冬休みですね。かぜや感染症のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、栄養バランスのよい食事をすることも重要です。

年末年始は、食生活や生活リズムも崩れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、冬が旬の食材から栄養をたくさん摂り、風邪に負けない身体をつくりましょう。家族で大掃除をしたり、冬のスポーツを楽しんだり、料理をして充実した冬休みにしてください。

うれしい交力能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいあります。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

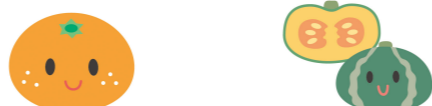
- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

冬野菜、きのこ、くだものはわたしも大好きだよ。苦手でも食べよう!



「きのこ」はどんな料理にも合う食材です。食物繊維やミネラルはもちろん、**摂りすぎた塩分を抑制するカリウムが豊富**です。年末年始の塩分をリセットしましょう!

「みかん」「かぼちゃ」には**ビタミンCがたっぷり**と含まれています。風邪などの病気の予防と疲労回復効果があるので積極的に摂りましょう!



おなべにたくさん入れたら、かさがへって食べやすくなるよ! みんなで仲良くおなべを囲んで楽しく食べよう♪



~今月のもくひょう~

寒さに負けない食事をしよう!!



毎月、給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。ぜひお子様と一緒に読んで下さい。

給食費は期日までの納入をおねがいします。

給食費は、食材の購入のみにあてられ、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

年越しに食べるものは?



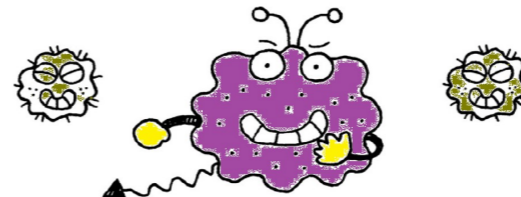
年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
 - ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
 - ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。
- また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。



インフルエンザ 注意報!!!

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入っても、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかわっているからです。

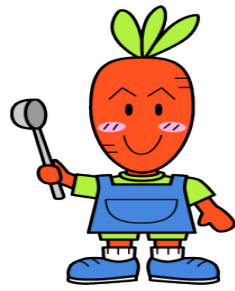


強力パワーの

ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いすることを、家族みんな徹底することが大切です。





ニン太の

レッツ COOKING♪ ～ふゆやすみ～



年が明けると、一段と寒さが厳しくなってきます。そんな寒い冬にぴったりの体を温める効果のあるカラダぽっかぽかレシピと、休み中にお子さんと簡単に作れるおもちのレシピを紹介します♪ いつもとは違ったおもちの食べ方に挑戦してみてください☆

おうちの方とレッツチャレンジ！！

☆☆カラダぽっかぽかレシピ☆☆

いなかじる ★田舎汁

(12月の給食メニューから)



材料【4人分】

- | | | |
|------------|--------------|------------|
| ●切りもち 2個 | ●白菜 120g | ●酒 小さじ1 |
| ●えのきたけ 60g | ●長ねぎ 30g | ●しょうゆ 大さじ2 |
| ●大根 1/4本 | ●人参 40g | ●だし汁 700cc |
| ●しょうが 大さじ1 | ●つきこんにゃく 60g | |

～作り方～

- ①切り餅は1cm角、えのきたけは3cmに切る。大根と人参はいちよう切り、長ねぎはななめ切り、白菜は1cmにざく切りする。
- ②だし汁の中にしょうが、人参、大根を入れて煮る。火が通ったら、つきこんにゃくと白菜の茎を加える。煮立たせないように火を弱め、えのきたけ、白菜の葉、切りもち、長ねぎを入れて煮る。
- ③切りもちがとけないうちに酒、しょうゆで味をつけたらできあがり。

～ひとくちメモ～

しょうがの効いた、カラダがぽっかぽかになるあったかメニューです。給食では白玉を使用しますが、ご家庭ではお正月によく食べる「もち」を入れてみてください。「田舎汁」の名前の由来は野菜やいも類の煮物を翌日に汁物にして食べたから、また農家の田舎料理として食べられていたからなど諸説あります。旬の野菜やきのこを入れて、具たくさんにして食べるのがおすすめです。ぜひ、お試しください♪

冬の運動のススメ

食べた分、運動してリセット！

室内でできる運動

家事のお手伝い

窓ふき、掃除機かけ、お風呂そうじなど、そうじは意外と体を動かします。お家の人も喜びますよ！

ストレッチや腹筋などの筋トレ、動画などを見ながらのエクササイズやダンスはとてもおすすめです♪軽く汗をかくくらいの運動なら続けられますよね。

湯船につかろう



シャワーだけですませていません。シャワーだけだと血行が悪くなって、エネルギーが消費されるんですよ。

外で遊ぼう



ウィンタースポーツだけでなく、そりか？お風呂に入ると血行が良くなって、遊びをしましょう☆

☆☆おもちアレンジレシピ☆☆

★おもちd e お好み焼き

材料【4人分】

- | | |
|---------------|--------------------------------|
| ●切りもち 4個 | ●キャベツ 600g |
| ●お好み焼きの粉 200g | ●長ねぎ 20cm |
| ●豚バラ肉 4枚 | ●卵 4個 |
| ●水 300cc | *味付けはソース、マヨネーズ、かつお節、青のりなどお好みで！ |



～作り方～

- ①お好み焼きの粉と水を合わせて生地を作っておく。
- ②切りもちを8等分にカット、キャベツは細めの短冊切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ③①にキャベツ、長ねぎを入れて混ぜ、最後に卵を入れて混ぜ合わせる。
- ④油をひいて、③の生地の上に切りもちと豚バラ肉を並べ、フタをして両面焼く。

～ひとくちメモ～

普通のおもちに飽きたら、「おもちの入ったお好み焼き」はいかがですか。お家にある野菜などを入れて簡単に作ることができます。時間を見つけて、親子で一緒に作るのもおすすめです。具にチーズを入れてもおいしいです♪いつもとは違う食感でお好み焼きを楽しんでみてください☆

冬休みも体を温める食べもの、旬の食べものなどから栄養をしっかりとって、元気に過ごしましょう♪

