きゅうしょくだより

12月

明石市立二見北小学校

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。調子が悪くなった場合は、悪化させないように気をつけましょう。

かぜをひいたら、どんな食べ物をとればいいの？

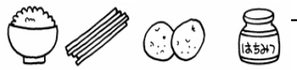
たんぱくしつ

体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

にく　さかな　たまご　とうふ　ぎゅうにゅうなど

炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう.

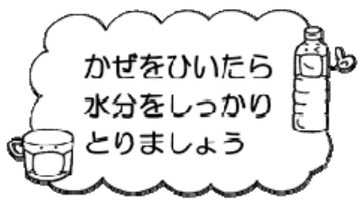


ごはん　めん　いも　はちみつなど

ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

にんじん　かぼちゃ　ほうれんそう　キウイ　みかんなど



発熱や下痢、嘔吐などで症状が出ている時は、体の水分が失われていきます。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツ飲料、スープなど、飲みやすいものを選んで水分補給しましょう。

12月22日　冬至

冬至とは、１年の中で夜がもっとも長い日です。

≪冬至にまつわる食べ物≫

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。

ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。

んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといいます。

給食では冬至献立として、１９日に『ん』が付く食材がたくさんはいっている『運盛り汁』を入れています。いくつ『運』に恵まれる食べ物が入っているでしょう？（答えは給食室前）

しあわせにんじんのおしらせ

１２月は、みなさんにしあわせをプレゼントしたいと思って、１０日（火）のポトフの中に、たくさんのしあわせにんじんを入れています。どんな形か探してね。

北っ子スペシャルメニュー

北っ子スペシャルメニューはいかがでしたか？給食用にアレンジした作り方をのせています。おうちの人と作ってみてください。（給食の中学年分量　４人分）

ペッパーライス

- ごはん……茶碗4杯
- ぶたミンチ……180g
- とうもろこし(缶)……40g
- 青ねぎ……1本
- にんにく……1かけ
- 塩……少々
- 黒こしょう……少々
- A
  - オイスターソース･小さじ 1/2
  - しょうゆ(濃口)･･･小さじ 1/2
  - りんご……8g
  - 砂糖･･･小さじ2
- サラダ油……適量

①にんにくはみじん切り、ねぎは小口切り、りんごはすりおろしておく。
②フライパンに油・にんにくを入れてあたため、香りがしてきたら、ミンチを炒め、塩･黒こしょうをする。
③肉の色が変わったら、Ａを加えて炒める。
④とうもろこしを加え、好みで黒こしょうを追加し、最後に青ねぎを加えて仕上げる。
⑤ごはんの上にのせて配膳する。

※　価格の関係でぶたミンチを使いましたが、提案では、牛肉。仕上げにバターでした。
※　Ａは、好みの焼肉のたれでもOK。

さつまいものきんぴら

- さつまいも……100g
- にんじん……20g
- ごま油……小さじ1
- 砂糖……6g
- しょうゆ(濃口)……小さじ1
- ごま……少々

①にんじんは千切り。さつまいもは千切りにした後、１０分くらい水にさらした後、水を切っておく。
②フライパンにごま油を熱っし、にんじんを炒め、次にさつまいもの順に中火で炒めていく。
③さつまいもの色が変わったら、さとう・しょうゆを加えて炒め、最後にごまを入れて仕上げる。

わかめとチキンのスープ

- とり肉(もも)……60g
- サラダ油……少々
- はくさい……100g
- にんじん……40g
- 乾燥わかめ(ｶｯﾄ)……2g
- コンソメ顆粒……小さじ2
- 水……3カップ
- しょうゆ(薄口)……小さじ1
- こしょう……少々
- 青ねぎ……１本
- ごま油……小さじ1

①とり肉は、小さく切る。白菜は短冊切り、にんじんは千切り。ねぎは小口切り。わかめは水で戻しておく。
②鍋に油を熱し、とり肉を炒める。
③とり肉の色が変わったら、にんじん、はくさいの順で炒める。
④水・コンソメを加え、野菜に火が通ったら、わかめを加え、調味し、青ねぎ・ごま油を入れて仕上げる。

当日の写真はホームページに載せています。