

食育だより

令和元年度冬休み号 寄居町立学校給食センター

もうすぐ冬休みが始まります。年末からお正月にかけては、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が目白押しです。食べ過ぎの機会が増え、運動不足が懸念されます。また、これらの行事で食べるご馳走には、新鮮な野菜が不足しがちです。野菜に多く含まれるビタミンやミネラル、食物繊維が不足するため、体がだるくなったり、便秘になったりなどの悪影響が出てきます。良い体調を維持するために、お雑煮にタップリ野菜を入れる工夫をしたり、果物と乳製品を忘れずにとるようにしましょう。

ごちそういっぱいのお休み 食べすぎに注意しよう！



一度にたくさんのものを食べすぎると消化に時間がかかり「胃もたれ」を起こします。

休み中、野菜や果物、乳製品を とってよい体調を維持しよう！



油を使った料理や肉などを食べる機会の多くなるこの時期にこそ、野菜や果物、乳製品を忘れずに食べましょう。

お正月やクリスマスには親戚や友達同士で集まることもあると思います。そんな時、周りの大人や友人が未成年の子供にお酒を勧めるということは絶対にいけません。未成年のみなさんは、ほんの少しの飲酒でも急性アルコール中毒になりやすくてとても危険です。

食欲がないからといって 食事を抜くのはよくない！



食欲がないからと食事を抜くと、胃がかえって荒れます。1日3食にこだわらず、少量をよくかみ、5～6回に分けて食べましょう。

お酒は絶対にダメ！

大人になるまで
のみません！！



子どもは大人に比べて急性アルコール中毒になりやすくてとても危険です。お酒を勧められても必ず断りましょう。

～わが家のおすすめ献立～

寄居町学校給食センターでは、各学校にリクエスト給食の希望をとる際、わが家のおすすめ献立の募集も行っています。この号では応募作品の中から3つのメニューを紹介します。



桜沢小3年 武井さんおすすめ 水菜のパペロンチーノ（4人分）

スパゲティー…350g
アサリ…120g
イカ…100g（食べやすい大きさに切る）
アスパラ…5本（斜め切り）
厚切りベーコン…100g（1cm幅の短冊切り）
水菜…1束（根元をよく洗い5cm幅に切る）
万能ネギ…1束（小口切り）
A { オリーブ油…大さじ1
鶏ガラスープの素…大さじ1
料理酒…大さじ2
塩・ブラックコショウ…適量

- ① スパゲティーを5分茹で、ザルにあげ、ゆで汁をきる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、アサリ、イカ、アスパラ、ベーコンを炒める。
- ③ 3分くらい炒めたら、①を加えAを加える。
- ④ さらに3分くらい炒めたら皿に盛り、水菜と万能ネギをのせて出来上がり♪

おすすめポイント
仕上げに水菜とネギをタップリのせて食べると更においしいです。

鉢形小5年 池田さんおすすめ 鶏肉の塩糍焼き（1人分）

鶏むね肉…100g（ひと口大に切る） にんじん…10g（短冊切り）
しめじ…10g（小房に分ける） キャベツ…20g（短冊切り）
もやし…20g ピーマン…1/4個（細切り）
塩糍…大さじ2 塩・コショウ…各少々 炒め油…適量

- ① ひと口大に切った鶏むね肉を塩糍に1～2時間漬ける。
- ② ①を炒め、火が通ったら、一度、皿にあげる。
- ③ 野菜を炒めて②と合わせ、塩、コショウを加え、味を調えて出来上がり♪

おすすめ
ポイント

鶏むね肉でも
塩糍に漬ける
ことで柔らか
く食べやす
いです♪

寄居町体力向上推進委員会より ～運動習慣のススメ～ 年末編

年末といえば大掃除ですね！

掃き掃除、雑巾がけ、床掃除、窓ふき、お風呂掃除、トイレ掃除、玄関掃除…色々あって気が重いですね。でもお掃除もやり方によっては、消費カロリーもアップし、立派な運動になりますよ。進んでお家のお手伝いをして、クリスマスや年末に食べ過ぎた分のカロリーを消費しましょう。

お家がピカピカ、お家の人も笑顔になりますよ。



おせち料理の中身を知ろう！

◎おせち料理ってなあに？

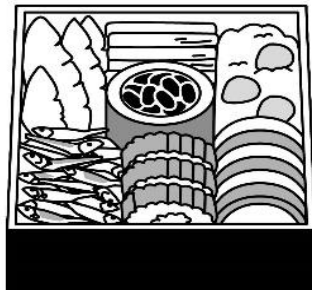


おせち料理は、むかしから日本の家庭に伝わるお正月料理です。お正月には新しい1年を実り豊かにしてくれる「歳神様」をそれぞれの家にお迎えしますが、おせち料理を歳神様にお供えし、神様と同じものを食べることで、1年を元気に過ごすエネルギーを分けてもらう、という意味があります。むかしから、料理の一つひとつに、さまざまな願いを込めて作り、大切に食べられてきました。

★おせち料理は、「重箱」に料理を詰めます。一の重、二の重、三の重に詰める料理のうち、知っている料理や食材の名前を○で囲みましょう。

一の重

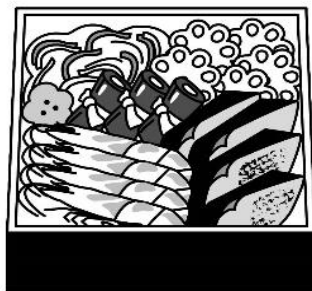
黒豆や数の子などの「祝い肴」、きんとんやかまぼこなどの「口取り」を入れる。



田作り（ごまめ） だてまき
紅白かまぼこ 数の子 黒豆
たたきごぼう きんとん

二の重

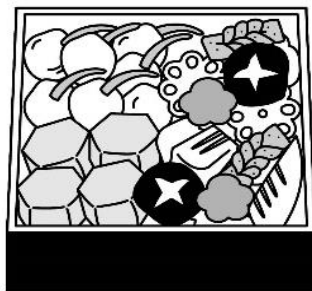
海の幸などの焼き物や、紅白なます、酢ばすなどの酢の物を入れる。



えび 焼き魚 こぶまき
紅白なます れんこん（酢ばす）

三の重

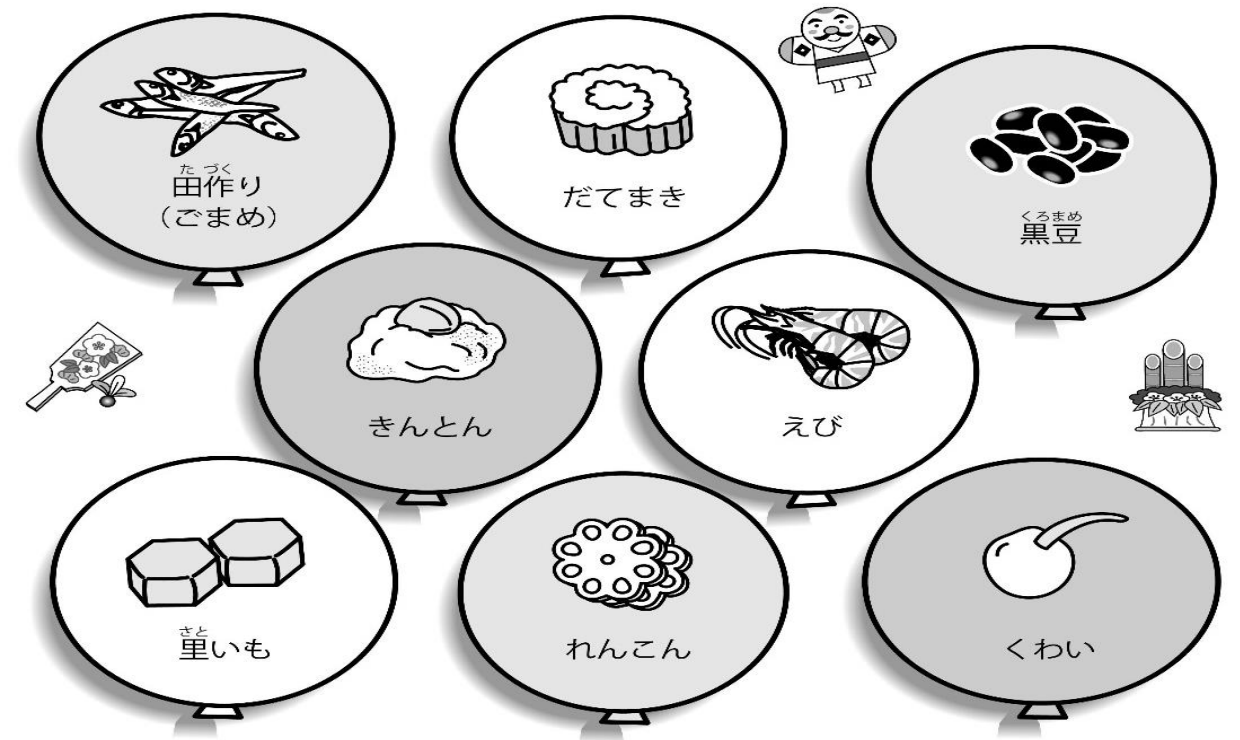
里いも、くわいなど、山の幸などの煮物や、筑前煮を入れる。



里いも（八つ頭） くわい
野菜の煮物 筑前煮

※おせち料理の詰め方や重箱の数は、地域や家庭によってさまざまです。

★以下のおせち料理にこめられている願いを想像して、願いの書かれた短冊と、線で結んでみましょう。



頭がよくなる 豊作 まめに働く・健康に暮らす 先を見通せる 長生きする 子たくさん 出世する 財産が増える

くわい 里いも だてまき 田作り 数の子 黒豆 紅白なます 焼き魚 えび 酢ばす 筑前煮 ちくぜん 野菜の煮物 八つ頭 里いも

寄居町体力向上推進委員会より～運動習慣のススメ～ お正月編



お正月には、ついついご馳走を食べ過ぎたり、寒いので家の中にこもりがちになったりしますね。晴れた日には外に出て、元気に運動しましょう。風揚げや羽根つきなど、お正月ならではの遊びを楽しむのもいいですね。日光に当たって運動するとカルシウムの吸収率が高まり、骨が丈夫になりますよ。