

12月 食育だより

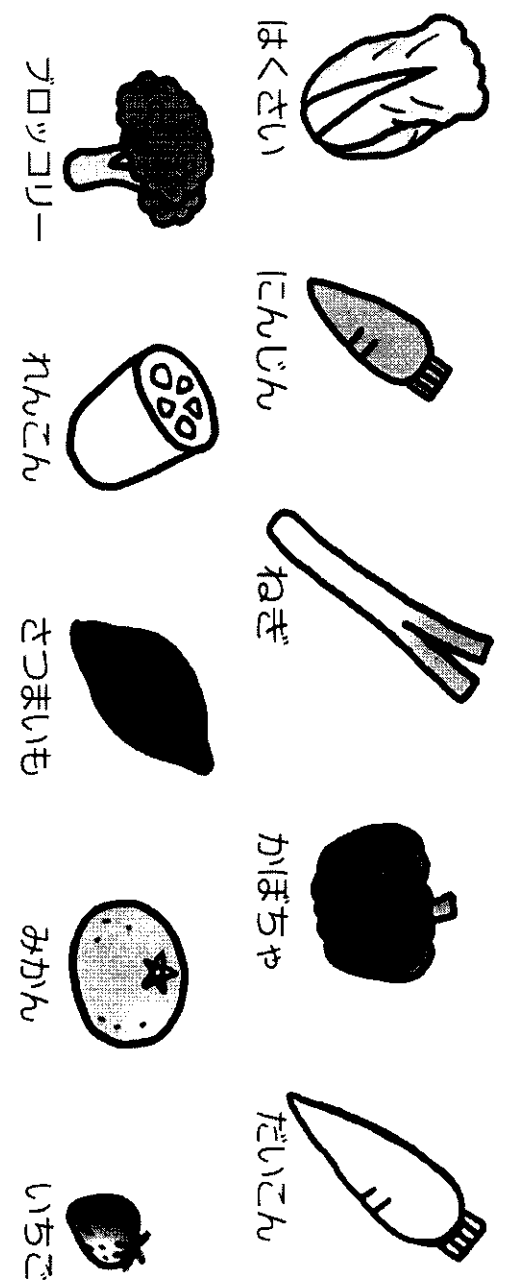
川口市立朝日西小学校
令和5年12月

★毎月19日は食育の日★

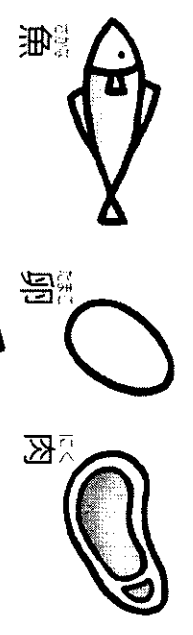
寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことが大切です。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのためにを行います。さらに、体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことが必要です。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかりと食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

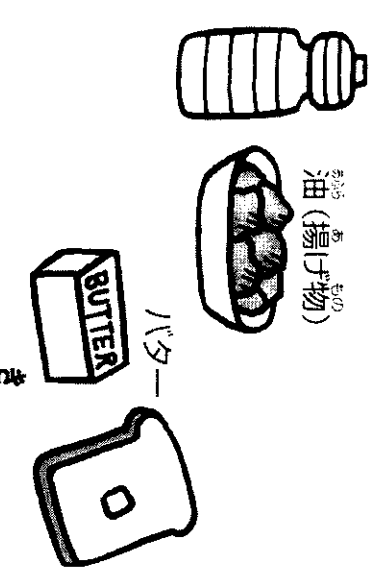
体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



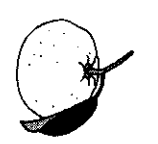
体を強くしよう！(たんぱく質)



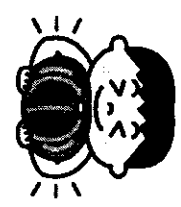
体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！

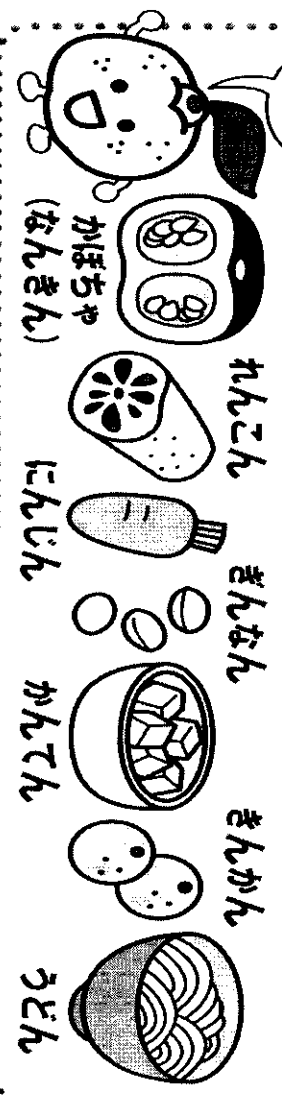


幸運を呼び込む冬至の食べ物

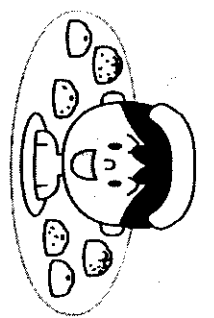


冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わわり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるといひ伝えもあります。



今年の冬至は
12月22日です。



ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？



♪チキンガーリックステーキ♪



にんにくをきこのソースをかけていただきます。

【材料4人分】

- ・鶏もも肉(50g)・・・4切れ
- ・塩・こしょう・・・少々
- ・たまねぎ・・・1/4コ
- ・しめじ・・・1/5パック
- ・にんにく・・・1かけ
- ・炒め油・・・小さじ1
- ・チミグラスソース・・・大さじ2
- ・ケチャップ・・・小さじ2
- ・水・・・大さじ1

※中学年の給食量を基本にしています。

【作り方】

- ① 材料の下処理をします。たまねぎは皮をむき、スライスする。しめじは石づきを取り細かくする。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鶏もも肉に塩こしょうをする。フライパンに分量外の油を引き、鶏肉を焼く。
- ③ ソースを作ります。鍋に油・にんにくを入れ炒める。たまねぎ・しめじを加えて炒める。
- ④ 火が通ったら、調味料を加えて味を調え、焼いたお肉にソースをかけて出来上がり。

※調味料等ご家庭で調整をお願いします。

