



# 食育だより

令和4年度 12月号  
毎月19日は食育の日  
笠間市立北川根小学校

今月の給食目標：食事と文化について知ろう

## 行事食を受け継ごう



人の暮らしには、さまざまな行事があります。また、季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。今回は12月の有名な行事である「冬至」と「おおみそか」について紹介します。

### 冬至(12月22日)



冬至とは1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至にまつわる食べ物、かぼちゃやゆずがあります。冬至にビタミン豊富なかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと昔からいわれています。

### おおみそか(12月31日)



「みそか」とは月末のことをいいます。12月31日は一年の最後の「みそか」なので「おおみそか」といいます。「おおみそか」には「年越しそば」を食べる風習がありますが、それは「細く長く、来年も幸せを“そば”からかき入れる」という意味からきています。薬味にねぎを入れるのは、この1年の労を“ねぎ”らう、からきています。

## ～冬休みも健康に気を付けて生活しよう～

冬休み中にかぜをひかずに元気に過ごすためには、栄養バランスのよい食事をとること、睡眠を十分にとること、そして、運動をするなどして体を動かすことが大切です。夜遅くまで起きていると、朝起きられず食事を抜かしてしまい生活が乱れる原因になります。次のことに気を付けて楽しい冬休みを過ごしましょう。

### 1日3食きちんと食べよう!

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムを整えるうえでも大切なことです。特に体を目覚めさせるためにも、朝ごはんは大切です。早寝・早起きを心がけ規則正しい生活を送りましょう。



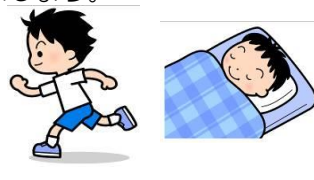
### 主食・主菜・副菜をそろえよう!

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子を整える副菜がそろって栄養バランスがよくなります。3回の食事は主食・主菜・副菜をそろえましょう。



### 運動と睡眠も大切にしよう!

運動をすると血液量が増え、代謝がよくなり、栄養素の吸収もよくなります。また、睡眠は、健康な体をつくるための基本です。適度な運動と十分な睡眠で健康な体を保ちましょう。



## 茨城をたべよう 12月の食材「はくさい」 12月20日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 いかリングフライ

はるさめのカラフルいため はくさいとにくだんごのスープ

茨城県は、全国の中でもはくさいの生産が盛んであり、毎年、全体の出荷量の約30%を占めています。特に県西部は、平地が多く、土地がよく肥えており、はくさいの生産に適しているため、日本有数の産地として知られています。



## 毎月20日「いばらき美味しおDay(減塩の日)」

～減塩ポイント 副菜をしっかり食べよう～

【献立名】ごはん 牛乳 いなだの照焼き

もやしのピリ辛あえ さといもとだいこんのそぼろ煮

12月16日 実施予定

副菜とは野菜類、海藻類を多く使った料理のことで、これらの料理にはカリウムが多く含まれています。カリウムは細胞の浸透圧を維持しているほか、神経刺激の伝達、心臓機能や筋肉機能の調節などの働きをします。また、カリウムは腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制して、尿中への排泄を促進するため、血圧を下げる効果があります。カリウムは、いも類にも多く含まれており、今回はいも類の中からさといもを使用した「さといもとだいこんのそぼろ煮」を紹介いたします。ぜひご家庭でも試してみてください。

### 美味しお献立レシピ紹介 ～さといもとだいこんのそぼろ煮～



【材料・4人分】

豚ひき肉	100g
おろししょうが	2.5g(小さじ1/2)
いため油	5g(小さじ1)
にんじん(いちょう切り)	100g
たまねぎ(くし形切り)	220g
こんにゃく(さいの目切り)	130g
さといも(四等分)	300g
だいこん(いちょう切り)	230g
グリーンピース	25g
さとう	5g(大さじ1/2)
しょうゆ	20g(小さじ3と1/2)
みりん	12g(小さじ2)
酒	15g(大さじ1)
水溶き片栗粉	適量

【作り方】

- ① さといもは四等分に切った後、ボールに入れ塩もみをし、洗い流す。これを2回～3回繰り返す、ぬめりを取る。
- ② こんにゃくとだいこんは下ゆでし、あくを抜く。
- ③ いため油で豚ひき肉とおろししょうがをいためる。
- ④ ③ににんじん、たまねぎ、こんにゃくを入れさっといためる。
- ⑤ ④に具がかぶるくらいの水を入れ、さといもとだいこんを入れる。
- ⑥ ⑤にAの調味料を入れ煮る。
- ⑦ 具が煮えたら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

