

給食だより12月

令和5年12月5日
 横浜市立左近山小学校
 校長 徳留 勇
 栄養士 和泉 千絵

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

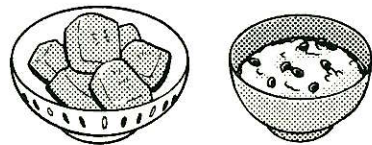
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

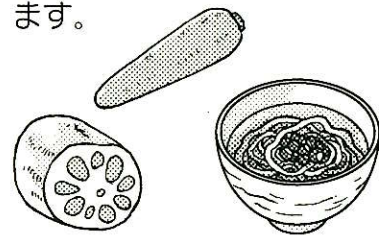
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



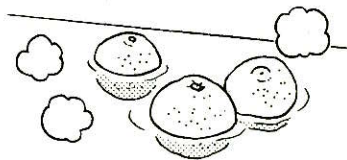
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといいうい伝えがあります。



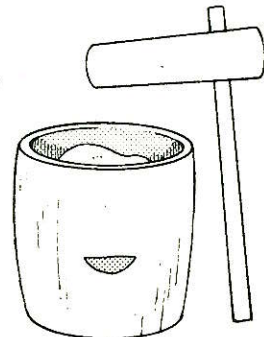
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



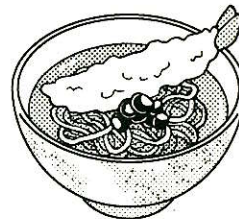
もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまわります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



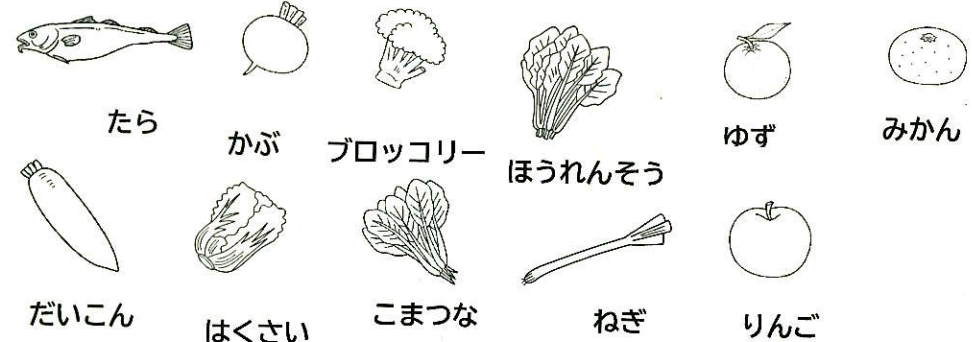
大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



12月の給食について

- 冬至にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。
 (たらちりのゆずしょうゆ、かぼちゃのそぼろあんかけ)
- 体が温まる献立を多く取り入れました。
 (たらちり、つみれ汁、かぶのスープ煮、肉団子と白菜のスープ、ボルシチ、クリームシチュー、ほうとう)
- 季節の食品として、たら・だいこん・かぶ・はくさい・ブロッコリー・こまつな・ほうれんそう・ねぎ・ゆず・りんご・みかんを取り入れました。



積極的にとろう！ 食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

食物繊維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせて食事に取り入れましょう。



ノロウイルスによる 食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



肉だんごとはいくさいのスープ



材料(4人分)

- ・豚ひき肉 150g
- ・鶏卵 1/2 個
- ・ねぎ 1/5 本
- ・しょうが汁 小さじ1
- ・でんぷん 小さじ2
- ・しょうゆ 少々
- ・酒 少々
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・はいくさい 2~3枚
- ・ねぎ 1本
- ・にんじん 1/3 本
- ・こまつな 1株
- ・はるさめ 15g
- ・しょうゆ 大さじ 1/2
- ・塩 小さじ 1/2
- ・黒こしょう 少々
- ・ごま油 少々
- ・鶏がらだしの素 大さじ1
- ・水 800cc

1人分の栄養価: エネルギー 95kcal
たんぱく質 6.5g

作り方

1. 豚ひき肉にみじん切りしたねぎ、しょうが汁と溶いた卵・調味料・片栗粉をよく混ぜ、肉だんごを20個作る。
2. こまつなは茹でて水冷し、2cmに切る。
3. はいくさいは短冊切り、にんじんはせん切り、ねぎは斜めに切る。
4. はるさめは熱湯に10分位つけてもどし、食べやすい大きさに切る。
5. 鍋に分量の水を入れ煮立て、肉だんごを入れてアクをとりながら煮る。
6. 肉だんごが煮えたら、にんじん・はいくさいを入れる。
7. 鶏がらだしの素・調味料を入れ、ねぎ・はるさめを入れる。
8. こまつな・ごま油を入れる。



献立

- * ごはん * 牛乳 * 春巻
- * 肉だんごとはいくさいのスープ



鶏肉とこまつなのスパゲティ



ひとくちメモ

こまつなは、東京都江戸川区小松川が発祥の野菜です。横浜市内でも年間を通じて多く作られています。こまつなの根は、新鮮なものほど白く、時間が経つと黄色くなっていくそうです。
※給食ではパンが付くため、一人分の量がこのレシピの量よりも少なくなっています。

こまつな



作り方

材料と分量 (2人分)

| | |
|---------------|-----------|
| スパゲティ | 200g |
| ゆで塩 | 適宜 |
| 鶏肉 | 100g |
| ワイン(白) | 小さじ1 |
| たまねぎ | 1個(200g) |
| こまつな | 4株(80g) |
| しめじ | 1/5袋(40g) |
| にんにく | 小さじ1/2程度 |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 黒こしょう | 少々 |
| (輪とうがらし お好みで) | |

一人分の栄養価

エネルギー 555kcal
たんぱく質 28.7g
(八訂食品成分表の値)



1 こまつなを2cm程度の大きさに切り、ゆでて流水で冷やす。(ゆでてから切ってもよい)



2 たまねぎをうす切り、しめじの石づきを取り、ほぐしておく。にんにくをみじん切りにする。(チューブでもよい)



3 フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でにんにく、鶏肉を炒め、ワインを入れる。(好みに輪とうがらしを加えてもよい)



4 たまねぎ・しめじを加えて炒め、調味料を入れる。



5 別鍋でスパゲティをゆでる。



6 スパゲティ・こまつなを入れて炒める。(炒めにくいようならオリーブ油を足す)



チーズパン 牛乳
鶏肉とこまつなのスパゲティ
ミックスビーンズソテー みかん

