

食育だより

(毎月19日は食育の日)



犬山市立犬山北小学校

令和3年
12月号

今年も残りわずかとなりました。寒さがきびしくなり、風邪をひきやすい時期になります。これから、冬休みやクリスマス、お正月など楽しい行事がたくさんあります。体調をくずさないように手洗いうがいをしっかりとすることや、早寝・早起き・朝ごはんを意識して、体調管理をしていきましょう。今年の給食も残り17回です。しっかりと食べて栄養をとり、食事からも健康づくりをしていきましょう。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間の逆の手手のひらの上で、しっかりこする。
- ④ 指の間の指の指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。



給食レシピ



冬休みに作ってみよう！

具だくさんで栄養満点！牛丼！

＜材料＞（4人分）

- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| 牛肉：140g | かまぼこ：60g | 砂糖：大さじ1と1/2 |
| たまねぎ：1個 | こんにゃく：80g | しょうゆ：大さじ1と1/2 |
| にんじん：1/2本 | 切り干し大根：8g | 酒：小さじ1 |

知っていますか？年末年始の行事食

日本には季節ごとの行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりであるお正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきています。

冬至 (12/22 ごろ) **大晦日** (12/31)



かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べることで邪気を払います。ゆず湯に入ると身を清める風習もあります。



年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられます。

正月 (1/1 ~)



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われます。



お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なります。



田作り 豊作
れんこん 将来の見通し
里いも 子宝
数の子 子宝

鏡開き (1/11)



歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願います。

＜作り方＞

- ① たまねぎはくし切り、にんじんとかまぼこはいちょう切りにする。こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでしておく。切り干し大根は水戻ししておく。
- ② 鍋に油をひいて、牛肉を炒める。
- ③ にんじん、たまねぎを入れて炒める。
- ④ こんにゃく、かまぼこを入れて炒める。
- ⑤ 切り干し大根を入れる。
- ⑥ 調味料を入れて味付けをする。