

# もぐもぐランド

犬山市立犬山北小学校  
食育だより令和5年12月



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

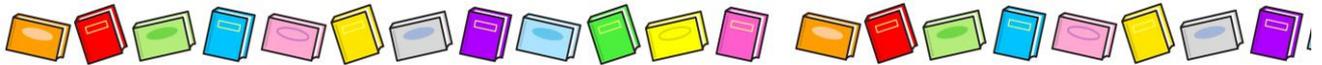
## て あら しょくじ きれいに手を洗って食事をしよう

石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとも大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

### せつ て あら しょくじ 石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。



こんげつ しょくいく ひ こんだて  
今月の食育の日献立 19日(火) 4年保健体育「よりよく育つための生活」より



体がよりよく育つためには、適切な運動やバランスのとれた食事、適切な休養・睡眠を取ることが大切です。

特に食事では、多くの種類の食品をバランスよく食べることがポイントです。筋肉や血を作るもとになるたんぱく質、骨や歯を作るもとになるカルシウム、体の調子を整えるビタミンなどは成長に必要な栄養素です。今月は、これらの栄養満点の給食を食べながら、自分の体の健康について考えてみましょう。

# 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気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る力をつけ、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。

12月22日の給食には、かぼちゃ・れんこん・にんじん・かんてんが入ります。たくさん食べて幸運を掴みましょう♪

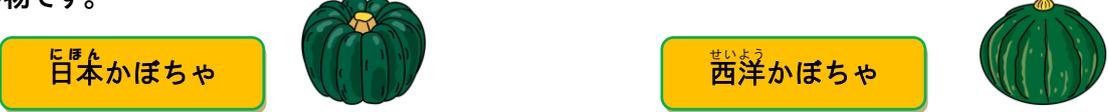
**ん**のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)      れんこん      ぎんなん      きんかん      うどん

## なかでも、代表的な冬至の食べ物 ～かぼちゃのいろいろ～

冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、ビタミンCなどが豊富に含まれた野菜です。

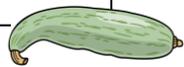
β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する働きがあります。かぜ予防に食べたい食べ物です。



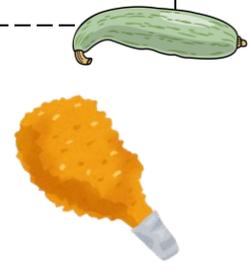
一番はじめに、日本にやってきたかぼちゃです。皮の表面がでこぼこし、ねっとりとした食感が特徴です。日本料理にぴったりで、煮物や揚げ物に使われます。黒皮かぼちゃ…日本料理で使う高級食材。バターナッツかぼちゃ…ナッツのような香りがするかぼちゃ。水分が多く煮物向きではないので、スープやプリンに♪



表面がツルツとしているのが特徴です。ホクホクとした食感で甘みたっぷりで、揚げ物やスープ、スイーツに使われます。黒皮栗かぼちゃ…スーパーでよく売られているかぼちゃで、ホクホク食感で甘みのある味です。コリンキー…生で食べることができます。サラダやピクルスに♪ すくなかぼちゃ…岐阜県で作られている高級品。



## フライドチキン



### つくりかた

- 材料 (4人分)**
- 鶏肉…8切れ
  - 塩こしょう…適量
  - にんにく…5g
  - しょうが…6g
  - オールスパイス…0.3g
  - 小麦粉…20g
  - 片栗粉…32g
  - 鶏ガラスープのもと…1g
  - 揚げ油…適量

- 鶏肉に塩こしょう、にんにく、しょうがで下味を付ける。
- 小麦粉にオールスパイスを加えて、鶏肉にまぶす。
- 鶏肉を10分程度、なじませる。
- 片栗粉に鶏ガラスープの素を加えて、③にまぶす。
- 160℃に温めた油で、④を揚げる。
- 180℃～200℃に温度を上げて、2度揚げする。
- しっかりと油をきって、盛り付ける。