



12月 給食だより

古河市立古河第一小学校

カレンダーも残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。冬はかぜやインフルエンザが流行する季節でもあります。しっかり予防して、元気に新年を迎えましょう。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてくださいは、いかがでしょうか。



冬至 (12月21日ごろ)



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。
ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。
*年取り魚は地域によって異なります。



正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。
*おせち料理は、一つひとつの食材に新年への願いが込められています。
「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



冬休みの食生活～10のポイント

た 	の 	し 	い
ふ 	ゆ 	や 	す
み 	を 	10のポイントをこころがけて楽しい冬休みを！	



- た**：食べすぎに気をつけよう。
- の**：飲み物は甘くないものを選ぼう。
- し**：しっかり手を洗ってから食事をしよう。
- い**：1日3食、規則正しく食べよう。
- ふ**：冬が旬の食べ物をとろう。
- ゆ**：ゆっくりよくかんで食べよう。
- や**：野菜をたっぷり食べよう。
- す**：すすんで、家の人の手伝いをしよう。
- み**：みんなで食卓を囲む機会をつくろう。
- を**：おやつは時間を決めてとろう。

かぜをひかないようにね！

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりとりましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
肉 魚 卵 大豆 牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん たら	ブロッコリー 芽キャベツ かぶの葉 じゃがいも かき みかん ゆず いちご
おもに体をつくるもとになりますが、抵抗力を維持する上でも欠かせません。	のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウィルスなどが、体に侵入するのを防ぎます。	寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

作ってみませんか

* 鶏肉のレモン煮 (材料: 4人分)

- 鶏もも肉 2枚 (500g) → 食べやすい大きさに
- 料理酒 20g (大さじ1と1/2)
- 片栗粉 適量
- 砂糖 40g (大さじ4)
- ① しょうゆ 40g (大さじ2と1/2)
- レモン果汁 20g (大さじ1と1/2)

- 1 鶏もも肉は、料理酒で下味をつける。
- 2 ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 3 ①を混ぜて加熱し、揚げた鶏肉にからめる。