

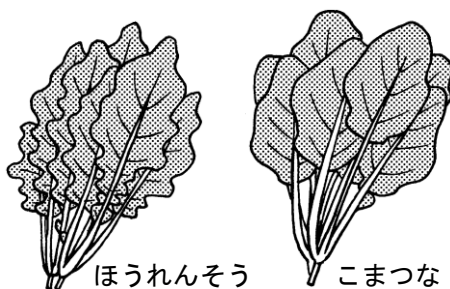
給食だより

松戸市立小金小学校
令和3年度 12月

あちこちのクリスマスツリーが目を楽しませてくれる季節となりました。また、朝の冷え込みも厳しくなりました。体温を上げるために朝ごはんをしっかり食べましょう。

青菜のおいしい季節です

冬は、ほうれんそうやこまつななどの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などにくらべて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。



ほうれんそう こまつな

***** 12月22日 冬至 *****

冬に食べる栄養の貯金箱

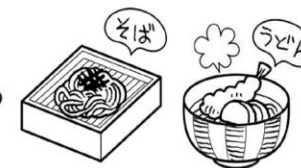
かぼちゃは、野菜の中でもとくに栄養のある食べ物です。こい緑やオレンジ色、中身の黄色はカロテンという色素で、体の中でビタミンAに変身します。ビタミンAは目を元気にしてくれたり、のどや鼻など空気の通り道をじょうぶにして、かぜなどのばい菌が体の中に入ってくるのを防いでくれます。

かぼちゃは夏にとれますが、皮があつてかたいので、栄養分をにがさずに冬まで保存しておくことができます。「栄養の貯金箱」というわけです。

昔の人は、「冬至（1年で一番昼が短い）」にかぼちゃを食べると「長生きする」とか「かぜをひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。まさに昔の人の知恵ですね。



年越しに食べるものは？



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
 - ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
 - ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。
- また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。



そばは栄養満点！

【たんぱく質】	【ビタミンB1】	【ルチン】
体の成長に欠かせないたんぱく質が米の約2倍も含まれています。	疲労回復や食欲増進に役立つ、ビタミンB1が多く含まれています。	ルチンはビタミンの一種で、毛細血管を強くし、脳出血予防に効果があります。水に溶け出し、ためそぼ湯を飲むようにするとよいです。

☆☆☆小松菜のごま和え☆☆☆ 小金小の子どもたちはごま和えが大好きです。

【材 料】1人分

- ・こまつな 30g ・キャベツ 18g ・人参 3g
- ・醤油 2g ・みりん 2g ・三温糖 0.3g ・白すりごま 3g ・白ねりごま 1g

【作り方】

- ①野菜は食べやすいように切り、ゆでます。調味料を混ぜます。
- ＊他の学校でごま和えの残菜が多いと聞きましたが、小金小学校の残菜はほとんどありません。

☆☆☆豚肉の紅茶煮☆☆☆ クリスマスやお正月におすすめです。

【材 料】4人分

- ・豚かたロース（かたまり）500g ・紅茶ティパック 2～3袋
- つけ汁・醤油 50g ・みりん 50g ・酢 大さじ2

【作り方】

- ① 深鍋に肉が隠れるぐらいの水を入れ、沸騰したらティパックを入れて色が出てきたら肉を入れます。あくを取りながらコトコト1時間くらい煮ます。（竹串をさしてすと通ったら取り出す）
- ② 小鍋につけ汁を入れ煮立たせ①の肉を入れ全体にタレをつけます。



松戸市立小金小学校
令和3年度11月

秋もいちだんと深まり、菊の花やもみじが目を楽しませてくれる季節となりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、くだものもいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事です。寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月12日は「千産千消」メニューでした。

11月12日は「地産地消」を意識したメニューです。地産地消とは、自分たちの住む県や市で作られた食物を食べることです。新鮮で安価、生産者の生産状況が確認できるので安心感もあります。千葉県では、「千産千消」と言います。

当日は、給食時間に松戸市の栄養士が作成した2分程度の「千産千消」を紹介する動画を観ました。給食後、「粒すけがおいしい」「千葉県のさつまいもおいしい」「今日は千葉県のものたくさん食べたよ」という声を聞くことができました。



*****献立名*****

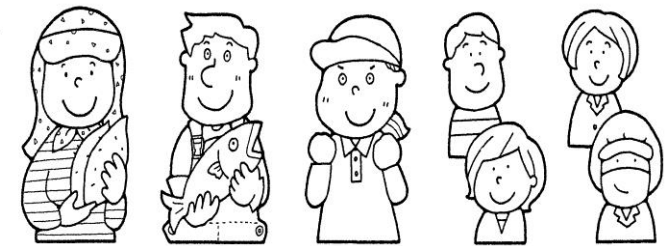
- ・ごはん（粒すけ） ・なのはなふりかけ ・小松菜のコーン和え
 - ・千葉の恵み汁（豚肉、人参、大根、さつまいも、葱）
 - ・いわしのごま揚げ ・みかん ・牛乳 *太字千葉県産です。
- なのはなは千葉の花です。

11月23日は「勤労感謝の日」です。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん 漁師さん 食べ物を運ぶ人 家の人 栄養士や調理員さん

Q. 好ききらいをしないこと Q. だらだら食べてよくないの？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



《ココアアーモンドの作り方》一人分

- 【材 料】・アーモンドホール…10g ・砂糖…3g ・水分…0.4g
- ・きな粉…1.2g ・ココア…0.5g

- 【作り方】①砂糖と水を弱火にかける。
- ②沸々と煮立ってきたらアーモンドを入れて、まわりに砂糖をからめる。
- ③アーモンドを取り出して、きな粉とココアをまぶす。