

12月の給食だより

令和6年12月2日
中野区立美鳩小学校
校長 矢島直子
栄養士 遠藤有里子

年の瀬が迫ってきました。年末年始は、クリスマスやお正月などの行事が続くため、食べ過ぎや栄養の偏りに注意が必要です。野菜を意識して食事に取り入れ、規則正しく食べることを心がけるように、ご配慮ください。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しく冬が過ごせるよう、ご家庭のご協力をよろしくお願いします。

冬休みを元気に過ごすための10か条

- こまめな手洗い**
風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。
- 早寝・早起き・朝ごはん**
長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。
- 1日3回の食事を欠かさない**
朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にすることで、生活リズムが整いやすくなります。
- いろいろな食材をバランスよく食べる**
副菜、主菜、主食、汁物をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
- 食事はよくかんで、ゆっくり食べる**
よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
- 冬が旬の野菜を取り入れる**
冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。
- ふるさとに伝わる食文化を知る**
年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。
- おやつをだらだらと食べない**
おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。
- 元気に体を動かす**
寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。
- 家族や仲間と共に食卓を囲む**
会話をしながら共に食事をする機会を増やしましょう。

●チリビーンズライス●

給食メニューの紹介です



チリビーンズをごはんにかけて食べます。ゆで卵や目玉焼きをのせると、さらに栄養価の高い一品になります。もちろん、パスタにかけたり、食パンにのせて焼いたりして食べてもおいしいです。

材料（5人分）

- 米 2カップ
- 塩 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/3
- 赤ワイン 大さじ2/3
- カレー粉 小さじ1
- ナツメグ 少々
- 油 小さじ1
- チリパウダー 大さじ1/2
- 豚ひき肉 150g
- ケチャップ 大さじ1と2/3
- みじんんにく小さじ1
- ウスターソース 大さじ1
- たまねぎ 130g
- レトルトひよこ豆 50g（または水煮大豆）
- にんじん 40g
- じゃがいも 120g
- トマト水煮 150g
- 粉チーズ 大さじ2

作り方

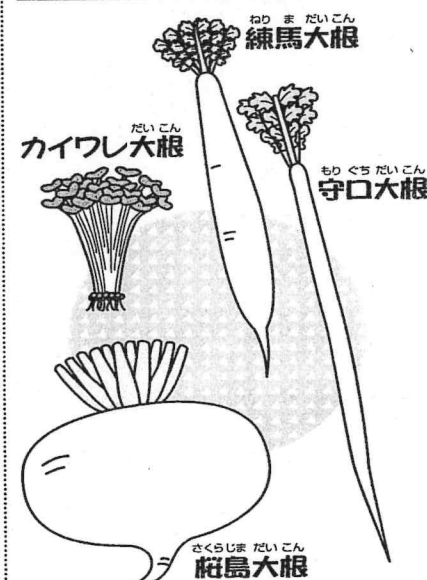
- ① 米は普通の水加減で塩・カレー粉を加えて炊く。
- ② たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。トマト水煮は粗く刻む。じゃがいもは1cm角に切り茹でる。
- ③ ひき肉・たまねぎ・にんじん・にんにくをじっくり痛め、トマト水煮・調味料・豆を加えてさらに炒め煮する。
- ④ ③の水分が無くなり、ぽってりとしてきたら、茹でたじゃがいもを加える。塩、チリパウダーで味と辛さを調整する。
- ⑤ 仕上がり前に粉チーズを振り入れ、混ぜてなじませる。
- ⑥ ①のごはんに⑤のチリビーンズをかける。

大根



奈良時代の書物に登場するなど、とても古くから栽培されてきた野菜の一つ。各地でさまざまな種類の大根が作られ、漬物や切り干し大根などに加工されています。現在、一般的に「大根」の名で売られているのは「青首大根」で、根の上部が薄い緑色をしており、甘味があつてみずみずしいのが特徴です。サラダや煮物など、さまざまな料理に使われます。大根おろしは、よく和食の薬味や付け合わせにされますが、これは食べ物の消化を助けてくれる消化酵素のジアスターゼや、殺菌作用のある辛味成分イソチオシアネートが含まれているためです。捨ててしまいがちな葉の部分には、β-カロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富に含まれているので、ぜひ捨てずに利用しましょう。

いろいろな大根



☆12月の給食トピックス☆

- 12月 4日（水）ピロシキ・ボルシチのロシア料理を紹介します。
- 12月10日（火）東京都産の食材を使った「地産地消給食」です。奥多摩郡の牛乳・練馬区と三鷹市の野菜（練馬大根・きゃべつ・にんじん・明日葉）を使う予定です。
- 12月19日（木）千葉県産の郷土料理です。鯉節の海苔巻き「鉄砲巻き」と、漁師料理の「さんが焼き」を作ります。
- 12月20日（金）21日は『冬至』です。冬至には、かぼちゃを食べ、柚子湯に入る風習があります。かぼちゃで『冬至もち』を作り、野菜和え物の風味付けに柚子を使います。
- 12月24日（火）クリスマスです。メロンパン・フライドチキン・星のマカロニで雰囲気盛り上げます。