



今年もあと一カ月、寒さも一段と増してきました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどにかかりやすい季節です。十分な睡眠と、栄養バランスのとれた食生活を心がけ、元気に寒い冬を乗り切りましょう。



食事でかぜを吹きとばそう！

「かぜは万病のもと」といわれるように、いろいろな病気を引き起こす要因となります。元気に、楽しい冬休みを過ごすためにも、かぜに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

早ね・早おき、朝ごはん！

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかしや、朝ねぼうをしてしまいがちです。規則正しい生活を心がけましょう。



1日1杯、牛乳ゴクゴク！

給食には、毎日1本かならず牛乳がついています。それは、成長期みんなにとって大事な栄養素をたくさんもっているからです。休みの日も牛乳を飲むように心しましょう。



なんでも食べて元気な体！

給食がないと、好きなものばかり食べている人はいませんか？赤・黄・緑の食べ物バランスを考えながら、好き嫌いをせずにいろいろなものを食べましょう。



おやつの食べすぎに注意！

テレビを見たり、ゲームばかりしていると、ついついお菓子が手がのびてしまします。天気の良い日は外で元気に遊びましょう。

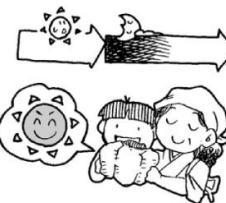


知っていますか？

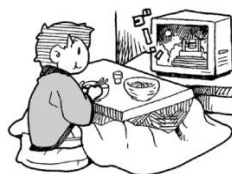
日本の食文化

冬至にかぼちゃ

冬至とは、一年の中で一番夜が長い日のことです。昔から、冬至の日に真夏の太陽をたくさん浴びたかぼちゃを食べると、病気がかからないとされてきました。かぼちゃには、この時季に不足がちなビタミンがたっぷりと含まれています。



年越しそば



大みそかの夜に食べるそばのことをいいます。そばを食べる理由はいろいろありますが、そばが細く長くのびることから、長生きできるようにといった願いや、そばが切れやすいことから、その年の災いを切り捨てるといった願いなどが込められています。

おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理です。めでたいの「たい」や、よろこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」など、めでたい食材がたくさん使われています。他にも、黒豆や田作り、数の子などにもそれぞれ意味があります。



レシピ紹介

＜材料＞ (4人分)	
はるさめ (乾燥)	40g
ぶたにく (千切り)	40g
たまねぎ (スライス)	20g
にんじん (千切り・下ゆで)	20g
もやし	20g
ほうれんそう (3cm・下ゆで)	20g
干しいたけ (スライス)	0.5g
にんにく (みじん切り)	0.5g
ごまあぶら	大さじ 1/2
☆しょうゆ	小さじ 2
☆さとう	小さじ 3/5
☆しお・こしょう	ひとつまみ

～チャプチェ～

＜下準備＞

・はるさめと干しいたけは戻しておく。

＜作り方＞

- ①ごまあぶらでにんにくを炒める。
- ②ぶたにくを炒め、火が通ったら、たまねぎ、にんじん、しいたけ、もやし、はるさめを入れ、よく炒める。
- ③ほうれんそうを入れ、☆を加えて味をととのえる。

※オイスターソースで味付けをしてもOK

11月の給食で大人気でした☆