給食だより 12月

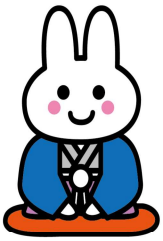
令和４年１２月２２日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭　國﨑　陽子

今年も残り少なくなりました。いよいよ冬休みです。

クリスマス、大みそ日、お正月などいろいろな行事があり、生活が不規則になりがちです。

体調をくずさないために食事や運動、睡眠に気を配り、元気に楽しい冬休みを過ごしましょう。

冬休みの食生活について



冬休みを元気に楽しく過ごすことができるように、食生活のポイントをチェックしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に過ごすことができます。

また、外で体を動かすと、寝付きもよくなり、生活のリズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、食べ過ぎないようにしましょう。

おやつを食べるときは、朝・昼・夕の食事をきちんと食べることができるように、時間と量を考えましょう。

テレビや動画を見ながら、ゲームをしながら、時間を決めずにダラダラ食べるのは肥満やむし歯のもとになります。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が少なくなっています。

新しい１年を迎えるお正月は、古くから大切にされてきた行事で、今でもさまざまな習慣が残っています。

家族で、おせちやおぞうにを味わいましょう。

大みそか

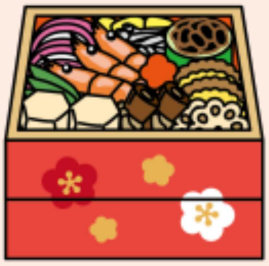
年越しそば

そばの細く長い形にちなんで、長生きするようにと願って食べます。

別の呼び方で、「みそかそば」「長寿そば」「福そば」といわれることもあります。

あなたの家では何と呼びますか？

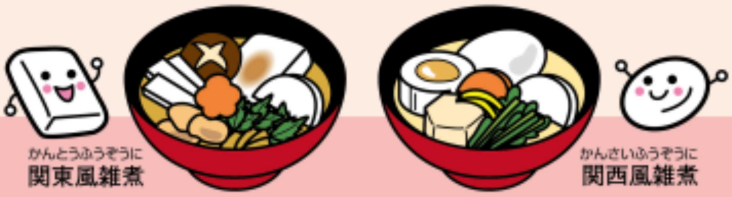
正月おせち料理



新年に幸福や豊作を願う、縁起のよい料理がつめらています。

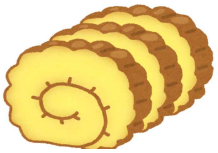
お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物です。地方によって、もちの形やあじつけがちがいます。博多では、ぶりが入った丸もちのお雑煮が食べられています。



おせち料理をつくってみましょう！

かんたん『だてまき』



【材料】

- 卵　４個
- はんぺん　１３０ｇ
- みりん　大さじ１
- 酒　大さじ１
- 砂糖　大さじ２
- しょうゆ　小さじ１／２
- サラダ油　適量

「だてまき」には、「頭がよくなる」という願いがこめられています。

【作り方】

① はんぺんを小さく切って、丈夫なビニール袋に入れ、しっかりつぶす。
② ①にしょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れて、むらにならないようにしっかりもむ。
③ 卵を１個ずつ割り入れて、そのつどなじむまでもむ。
④ フライパンにサラダ油を熱し、③を流し入れる
⑤ 火をごく弱火にし、フタをして１５～２０分焼く。
⑥ 焼き色がついたら裏返して、３～５分軽く焼く
⑦ 焦げ目を下にしてラップにのせ、熱いうちに巻く。
⑧ 竹串を並べたラップを巻きつける。
⑨ ４カ所輪ゴムで止めて、そのまま冷ます。
⑩ 完全に冷めたら、食べやすい厚さに切り分ける。

※①～③は、フードプロセッサーを使うと手早くできます。

※⑧のやり方

ラップをしき、竹串を１センチの間をあけて１２本くらい並べます。

これを、⑦に巻きつけます。