

12月食育だより ～冬休み号～



茨木市立西中学校
令和3年12月21日発行
栄養士 加田野 葉月

もうすぐ冬休みに入り、今年もあとわずかとなりました。街はクリスマスの飾りではなやかです。みなさんにとって、2021年はどのような年でしたか。冬休み中も、食生活にも気を付けて楽しく過ごしてください。始業式、みなさんの元気な姿を見られることを楽しみにしています。

冬休みの食生活について

冬休みにはクリスマスや年越し、お正月などのイベントがあり、お祝いする人もいますが、食生活にも気を付けましょう。

1日3食、栄養バランスの良い食事を

- ①朝、昼、夕の3食をできるだけ決まった時間に食べ、生活のリズムを整えましょう。
- ②好き嫌いせず、いろいろな食べものを食べるようにしましょう。
- ③野菜や果物にはかぜ予防のビタミン類が豊富なものが多いので、不足しないようにしましょう。



食べ過ぎに注意

- ①ジュースには、たくさんの砂糖が使われているものが多いです。ほどほどにしましょう。
- ②お正月など、ついつい食べ過ぎてしまわないよう、気をつけましょう。



食事前の手洗い忘れずに

- ①かぜや食中毒などの感染症予防のため、食事前には手洗いというのを忘れずないようにしましょう。
- ②せっけんで手を洗い、清潔なタオルでふきましょう。



雑煮 レシピ

～地域の雑煮を調べて、作ってみましょう～ ※裏面のLet's eat 12月号も見てください

材料(1人分)

- ・だし汁…150mL
- ・しょうゆ…大さじ 1/2
(みそ仕立ての場合は 白みそ…大さじ 1)
- ・もち…1個
- ・とり肉…20g(1/8 枚)
- ・大根…15g
- ・にんじん…10g
- ・小松菜…25g
- ・なると…適量

作り方

- ①下準備をする
とり肉は一口大に切って、軽く塩をふり、30分おく。
グリルまたはオーブンで、こげ色がつくまで両面を焼く。
- ②野菜を切る
大根、にんじんを切る(大根はいちょう切り、にんじんは花形やねじり梅などの飾り切りにするとお洒落です)。小松菜はゆでて水気をしぼり、3cmに切る。
- ③具材を煮る
だし汁を火にかけて、大根、にんじんを入れる。大根が透き通ったらとり肉を入れ、しょうゆで味を調える。
- ④盛り付ける
もちを焼き、器に盛り、③を注ぐ。最後に②の小松菜となるとをそえる。



(家庭科教科書 参考)

おしえて！ お雑煮インタビュー

お雑煮インタビューに取り組んでくれた人は、始業式の日に加田野先生に出すか、ランチルーム前の封筒に入れてください！(提出は任意です) ※ちなみに加田野先生は白みそ、丸もちを入れます♪

お正月の料理には“お雑煮”があります。みなさんは、お家やお店などでお雑煮を食べましたか？お雑煮は地域やお家によって味つけやおもちの形、だしや具が違います。お雑煮を作っているところを見たり、作った人やお家の人にインタビューしたり、自分が食べてみて気づいたことを書いてみましょう。

お雑煮の絵を描いてみよう



Q. どんな味つけだった？
○をつけてください

- ★しょうゆ
- ★みそ
- ★その他



Q. 具は何が入っていた？

Q. だしは何を使っていた？



Q. おもちは何？
○をつけてください

- ★焼いて入れる
- ★そのまま入れる
- ★形は丸
- ★形は四角
- ★その他



そのほか気づいたことを書いてください

