

12月 食育だより

令和7年度 第8号

川口市立新郷小学校

いよいよ師走。空気が乾燥し、寒さは一段と増してきます。規則正しい食生活で寒さに負けない体をつくりましょう。

かぜをひかないようにね！

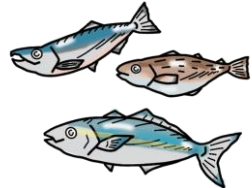
好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、果物を上手にを使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりとしましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



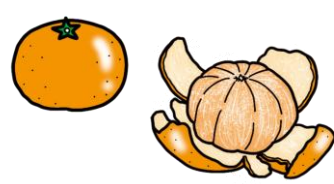
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬に美味しい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

ビタミンCで
お肌すべすべ！

体を温めて
かぜ予防！

香りによる
リラックス効果

今年の冬至は
12/22(月)
です

冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す)」にかけ、また、ゆずで「融通よくいきましよう」という意味もあったそうです。ゆずはみかんの仲間のくだものです。皮やしほり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりて、お肌を健康にし、体の免疫力を高めて、かぜの予防にも役立ちます。



保護者の方へ

給食のレシピを紹介します

かきたま汁

<材料(4人分)>

- | | | | |
|-------------|------|--------|---------------|
| ・にんじん(せん切り) | …40g | ・塩 | …小さじ2/3 |
| ・ねぎ(小口切り) | …50g | ・だしのもと | …小さじ1 |
| ・ほうれんそう | …50g | ・しょうゆ | …大さじ1/2 |
| ・たまご | …2個 | ・片栗粉 | …大さじ1(水…大さじ2) |
| | | ・水 | …600ml |

<作り方>

- ①ほうれんそうは下ゆでして絞り、2cmの長さに切る。
- ②鍋に分量の水を入れて火にかける。にんじん・ねぎを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③塩・だしのもと・しょうゆで調味し、大さじ2の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④割りほぐしたたまごを流し入れ、最後にほうれんそうを加える。



ふゆもやさいで げんきモリモリ

