



七尾市立中島小学校
令和元年12月号

今月の目標
きれいに手を洗おう



寒い冬を元気に乗りきろう!

気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの流行が起こりやすくなります。また冬休みや年末・年始の行事を控え、生活リズムも乱れがちです。冬を元気に過ごすための食生活面のポイントを紹介しします。

手洗いはしっかり、こまめに!

病気の原因となるウイルスは、手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をこすることで体内に侵入します。外出後、食事の前、トイレの後は、せっけんを使って手のすみずみまでしっかり洗いましょう。手洗いは一見、地味ですが、じつはとても効果的な予防法なのです。



1日3食、好き嫌いなく食べる!

朝・昼・夕の3食は、生活によりリズムをもたらします。休み中も決まった時間に食べましょう。野菜に多いビタミン類は抵抗力を高め、寒さに負けない体を作ります。野菜のおかずを毎食そろえ、好き嫌いなく食べるようにしましょう。



こんだてひとくちメモ

令和元年12月

日曜日	こんだて	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	ひとくちメモ
2月	わかめごはん 魚のフライ 大根とハムのサラダ とうふのみそ汁 牛乳	日本で一番多く作付けされている野菜「だいこん」には世界一大きい「さくら島だいこん」や世界一長い「もりぐちだいこん」など様々な種類があります。白い部分は生で食べると消化を助ける働きがあります。煮物にしたり、漬物にしたり様々な料理に使われています。今日のサラダの大根は、歯ごたえが残るくらいにさつと茹でてハムと和えています。	16月	ご飯 とり肉の「チキッ」がらめ 野菜のナムル 豆乳ワントンスープ 牛乳	とり肉は消化吸収が良いたんぱく源です。体力の低下疲労感に効果を発揮します。また、手羽先や骨付き肉は骨のまわりにコラーゲンを多く含んでいます。とり肉からおいしいだしがとれるので、スープや煮込み料理にもぴったりです。
3月	ミルク食パン・ジャム 鶏肉のハニーマスタード焼き コーンサラダ 冬野菜のポカポカスープ 牛乳	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。食べものにはすべて「いのち」があります。みなさんは、毎日その「いのち」をいただいています。他にも生産者や運んでくれる人、調理してくれる人のおかげで私たちは毎日ごはんを食べることができます。感謝の気持ちを忘れずに毎日あいさつをきちんとしましょう。	17月	ミルクロール 和風ハンバーグ マカロニポテトサラダ ほうれん草ともやしのスープ 牛乳	地中海という海のそばで生まれたブロッコリー。花のつぼみとくきが食べられる部分です。色が濃い野菜の仲間にはビタミンAに変わるカロテンが多く、病気に負けないからだをつくるサポートをします。
4月	ご飯 ポークしゅうまい ピーマン炒め 中島菜のスープ 牛乳	今日のスープには中島菜が入っています。中島菜は、七尾市の中島地区で栽培される独特な葉もの野菜で、これらが旬です。ビタミン、無機質など病気の予防に役立つ栄養が含まれ、ピリッとした辛みと少しの苦味が特徴です。地域独自で収穫されている野菜を地場産物と言います。味わって食べましょう。	18月	大豆とひじきの炊き込みごはん ほうれん草のごまあえ みそおでん みかん 牛乳	ほうれん草は、江戸時代に中国の船で長崎に伝えられました。今はお店でいつでも手に入る野菜ですが、明治時代までは、私たちが簡単に買える野菜ではありませんでした。カロテンをはじめ、ビタミンB1、B2、C、鉄分などがたくさん含まれていて、からだの調子を整えてくれる「緑黄色野菜の王様」です。
5月	ご飯 はたはたの唐揚げ かぶの甘酢あえ 白菜のすき焼き風煮 牛乳	かぶは、昔から食べられている野菜の1つです。白いところはビタミンCの多い「色のうすい野菜の仲間」、葉っぱはカロテンの多い「色の濃い野菜の仲間」になります。日本には、大根のような形のものからすいかのような大きさのものまで、さまざまな種類のかぶがあります。	19月	麦ご飯 チキンカレー れんこんサラダ ヨーグルト 牛乳	水の中で育つれんこんは、大きくなるために空気をたくさん取りこむための穴がたくさん開いています。穴があって先の見通しがよいことから、お正月やお祝いの料理にもよくつかわれます。今日はサラダに入っています。
6月	チキンライス マカロニサラダ コンソメスープ みかん 牛乳	みかんは手軽にとれるビタミンCの供給源です。生活習慣病の予防にも最適な晩秋から冬が旬のくだもです。みかんのすっぱい酸味はクエン酸といい、疲労回復にも効果があります。給食で何回も登場しているおなじみのくだもです。	20月	ご飯 さばの味噌煮 源平あえ かぼちゃ入り打込汁 牛乳	冬至は1年で風が一番短い日です。冬至には、「ゆず湯」へ入って、かぼちゃを食べて無病息災を祈る風習があります。また、かぼちゃ以外にも、もちやあずきがゆを食べる風習の地域もあります。かぼちゃを食べて、病気に負けない元気な体をつくりましょう。今日はあたたかい汁物にかぼちゃが入っています。
9月	ご飯 いかだんご 切干大根のごまマヨ和え とり野菜 りんご/牛乳	石川県産のいかと魚のすりみで作った「いかだんご」は、かまぼこの仲間です。日本に残っている記録では西暦260年ごろ、魚のすりみを焼いて食べたことがかまぼこの始まりとされているそうです。冷蔵庫がなかった時代、魚のすりみに塩を加えて火を通すことで、保存がきき、しかもおいしく食べられる、という先人の知恵で伝えられている食品です。	23月	ご飯 ふくらぎの西京焼き【魚】 ごまきんぴら めった汁 牛乳	ふくらぎは、大きく成長すると「ぶり」になります。このように大きくなると名前が変わっていく魚を「出世魚」といいます。能登のほうでは「こそくら」「ふくらぎ」「がんど」「ぶり」と呼び名がかわっていきます。生活習慣病の予防、記憶力低下を防ぐ物質がたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。
10月	バターロール かぼちゃとお豆のコロッケ れんこんサラダ 冬野菜の豆乳シチュー 牛乳	大豆には体を作るもとになるたんぱく質が多いことから、「畑の肉」ともいわれています。煮豆、豆腐、なっとう、しょうゆやみそなど、大豆を使った食品は お米と並んで日本の伝統食の代表ともいえます。大豆には、たんぱく質のほか、鉄分やカルシウム、食物せんいなどもたくさん含まれています。今日はコロッケの中にも大豆が入っています。	24月	アーモンドトースト オムレツ あったか貝だくさんスープ クリスマスデザート 牛乳	アーモンドは高い木にできる実です。含まれている成分のほとんどが油ですが、体によいとされる「オレイン酸」や「リノール酸」という種類の成分が多いのが特徴です。骨をつくるカルシウムや血液の材料になる鉄も多くふくんでいます。今日のアーモンドトーストは調理室の手作りです。
11月	ご飯 鮭のマヨ焼き 青菜のおひたし 豚汁 牛乳	さけは、秋に川で生まれ次の年の春に海へ下ります。海では、3年から5年かけて何千キロもはなれた北太平洋まで泳ぎながら成長します。そして自分が生まれた川に再び帰ってきてそこで卵を産みます。石川県は鮭が生息する日本の南限だそうです。また、きれいな川でないと海から帰ってきて卵を産むことができないそうです。大切な食資源を守っていききたいものです。	1/8	(麦ごはん) ハヤシライス 大根とツナサラダ みかん 牛乳	3学期の給食開始は、始業式の1月8日(水)です。
12月	ご飯 豚肉の甘辛揚げ チーズと小松菜の元気サラダ はくさいのスープ 牛乳	スープには、はくさい、もやし、にんじん、ねぎ、の野菜をたっぷり入れて煮込んで作ります。野菜はビタミンやミネラルをとめてたくさん含んでいるので、病気に負けないからだをつくる手助けをしてくれます。野菜は健康のために1日350gを目標に食べよう、といわれています。	13月	たまごチャーハン 豆あじのガーリック揚げ 春雨とほうれん草のスープ みかん 牛乳	寒さに負けない元気な体で過ごすために大切なことのひとつに「手洗い」があります。水が冷たくて、手洗いがつらいと思いますが、インフルエンザなどのウイルスは手から体に入ります。食事前は、せっけんを使ってしっかり手洗いしましょう。また、清潔なハンカチを使って手をふいて下さいね。

「食育フォーラム 2019年12月号/健学社」より引用

今年12月22日



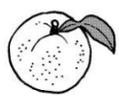
冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復(いちようらいふく)」とも言われています。

冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。



冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといえます。

©少年写真新聞社2019

七尾市の学校給食のお米
七尾市と中能登町で収穫された「こしひかり」に、ビタミンBを強化したお米を0.3%加えたお米です。10月より新米に切り替わり、つやつやふっくらしたごはんを提供しています。

石川県産の食材を優先的に使用しています
牛乳は石川県産生乳100%です。また、今月は七尾市産のりんご、だいこん、ねぎ、はくさい、しいたけ、キャベツ、にんじんなど地産地消に努めています。