

ぱくぱくだより

第8号

H23.12.20
京都市立上鳥羽小学校
校長 中野 洋

1・2・3年生用

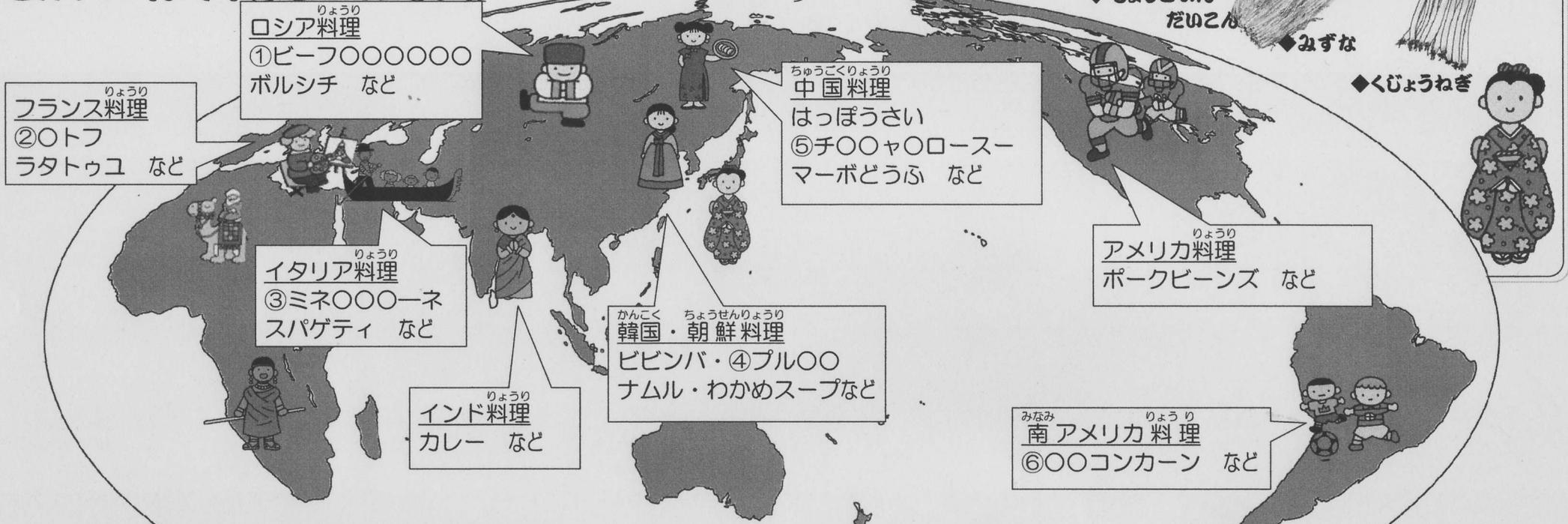
12月のきゅうしょくもくひょう

いろいろなくにのたべものをしよう

みんなは、きゅうしょくで、
せかいのりょうりをたべているよ。

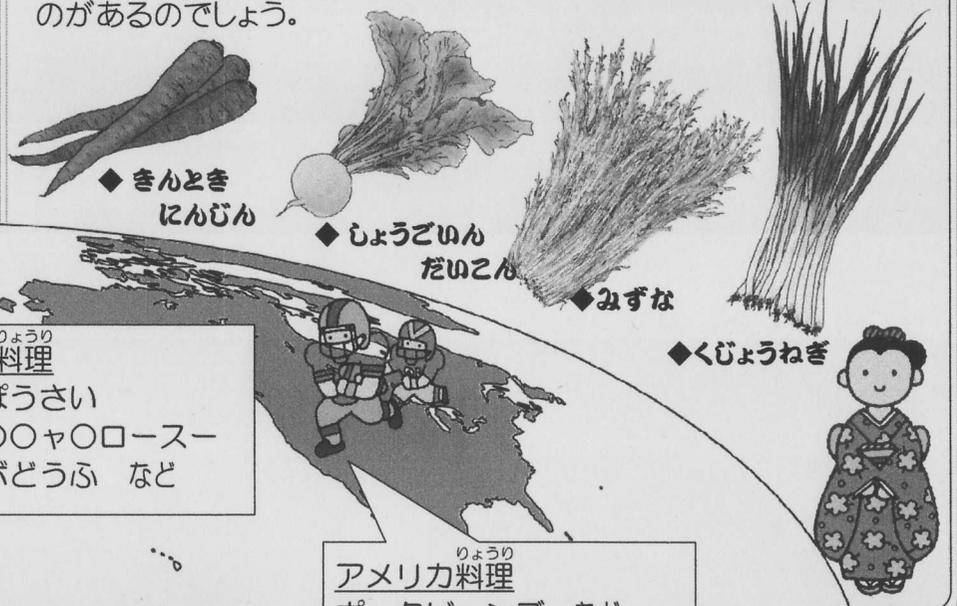
世界の料理の名前がわかるかな？

①～⑥の正しい料理の名前は
みぎした右下に書いてあります。



きょうと 京都のたべものをしよう

京都でうまれたやさしい、いまもずっとつくられているやさしいがあります。それを『京やさしい』といいます。12月のきゅうしょくにも、京やさしいがとうじょうしてましたね。冬においしい京やさしいには、どんなものがあるのでしょうか。



せかいには、そのちいきで昔からたべられているりょうりがあります。せかいには、いちねんをとおしてあついでところや、はんたいにずっとさむいところなどがあります。そこでできるたべものをつかって、おいしいりょうりがつくられてきましたよ。
きゅうしょくでしようかいする料理のほかにも、みんなのまわりには、世界の料理がたくさんあります。なまえをおぼえたり、この料理はどんなくにのたべものかな？と、しらべてみるといろいろなことがわかります。

こたえ…①ビーフストロガノフ ②ポトフ
③ビビンバ ④マーボ豆腐
⑤チリコンカーン

ぱくぱくだより

第8号

H23.12.20

京都市立上鳥羽小学校

校長 中野 洋

4・5・6年生用

がつ

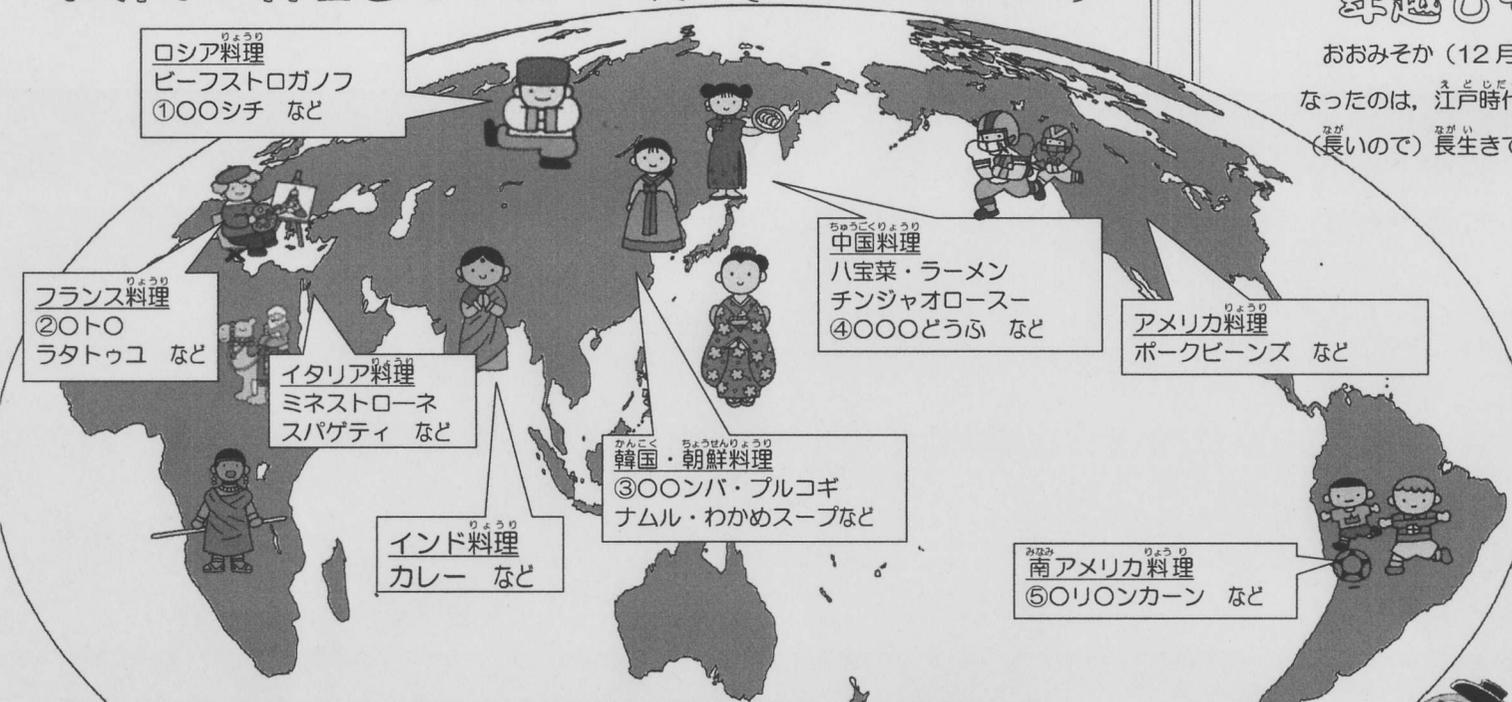
12月のきゅうしょくもくひょう

いろいろな国のたべものをしよう

みんなは、きゅうしょくで、
世界中の料理をたべています。

世界の料理の名前がわかるかな？

①～⑥の正しい料理の名前は
みぎした 右下に書いてあります。



ロシア料理
ビーフストロガノフ
①〇〇シチ など

フランス料理
②〇ト
ラタトゥユ など

イタリア料理
ミネストローネ
スパゲティ など

インド料理
カレー など

韓国・朝鮮料理
③〇〇ンバ・ブルコギ
ナムル・わかめスープなど

中国料理
八宝菜・ラーメン
チンジャオロースー
④〇〇〇豆腐 など

アメリカ料理
ポークビーンズ など

南アメリカ料理
⑤〇リオンカーン など

世界には、その地域で昔から食べられている料理があります。それぞれ、地域の気候や、とれる作物などが大きく関わって、食べられてきました。給食では一部しか紹介できませんが、みんなのまわりには、世界の料理があふれていますよ。この料理は、どんな国でうまれたものか、どんな意味があるのか探してみましよう。

日本の料理、行事のたべもの

日本では、昔から行事にあわせて食べ物や料理が食べられてきました。ひとつひとつの食べ物・料理に、願いや思いがこめられています。今回は12月・1月の行事を紹介します。



かぼちゃ

冬至(12月21日ごろ)は、一年のうち、一番夜が長く日が短い日です。この日にかぼちゃを食べると病気にかからないといわれています。また京都では「ん」のつく7種類の食べ物を食べる風習もあります。

年越しそば

おおみそか(12月31日)に年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代からといわれています。そばは、(長いので)長生きできますようにと願う意味があります。

大晦日



おせち料理

1月1日、おせち料理には、新年にむけた願いがこめられています。

●ごまめ

…たたくいわしの子どもです。由うえのとき、肥料として由んぼにまいて、お米をつくっていました。たくさんの作物がとれるようにという願いがこめられています。

●こんぶ

…「よろこび」という言葉のごろあわせと、別名で「ひろめ」とよばれていたことから、「よろこびをひろめる」という意味がこめられています。



おぞう蔵

もともと、おおみそかに年神様にお供えしたおもちや野菜を元日にさげて、煮こんだ汁物をいいます。これを食べて一年の幸運を願ったのがはじまりです。それぞれの土地や家庭で、味やおもちの形もちがいます。

こたえ…①ボルシチ ②ポトフ ③ピビンバ ④マーボ豆腐 ⑤チリコンカーン



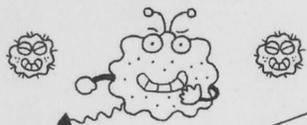
栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう！



どうしてかぜやインフル エンザが流行するの？

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきて、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかわっているからです。



抵抗力を

高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいて しまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆや柔らかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



強力パワーの

ノロウイルスに注意



冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

ノロウイルスは、冬に多発する食中毒菌です。この冬、ご家庭でも手洗い・食品の加熱（熱に弱い性質）をしっかりといただき、注意をして過ごしてください。

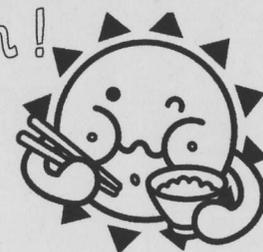
ノロウイルスとは？

- ・ 小さな球形をしたウイルスです。
- ・ 主に汚染されたカキや汚染された食品を食べることで感染しますが、吐物や便等を介して人から人へと感染します。
- ・ 主な症状は、おう吐、腹痛、下痢、発熱など風邪に似た症状です。

原因となりやすい食品

- ・ カキなどの二枚貝
- ・ 汚染された加熱されていない食品など

親子でチャレンジ！朝ごはん！



先日、チャレンジ企画の第4弾として『親子でチャレンジ朝ごはん』が実施されました。1・2・3年生は、『おにぎり』『みそ汁』の献立です。こどもたちには、普段食べているごはんができるまでを知ってもらいたいな、朝ごはんの良さ感じてほしいなと思い、この献立を計画しました。保護者の方には、子どもたちの危なっかしい手つきを見守っていただきながら、また助けていただきながら、おいしい朝ごはんを作ることができました。ありがとうございます。

普段の料理づくりの時間を考えると、子どもたちといっしょに料理することは、ハラハラしたり、とても時間がかかってしまうことですが、こうして一緒に食事を作ることや、時間を共有することは、「食べることって楽しいな！」と思えば食欲を増進する効果もあります。なにより、こどもたちの心の栄養になります。是非、この休みの間に子どもたちにもお手伝いをさせてあげてくださいね。（おせち作りは絶好のチャンスです！）

また、今回は昆布と鰹であわせだしをひいてお味噌汁をつくりました。毎日、とはいきませんが、時間があるお休みの日や特別な行事（お正月）など、香りたつだしをひいてみてはいかがでしょうか。

4・5・6年生は、本校の実態パンとお茶の朝ごはんに+αで栄養のある朝ごはん！ということで『フレンチトースト』『野菜たっぷりスープ』を作りました。高学年に向けては“自分でつくれる朝ごはん”がテーマです。実際に作り始めると、包丁やガスの扱い方もなれているようで、てきぱきと作業がすすみました。この休みの間にまたチャレンジしてくれるかな？



給食エプロンの補修にご協力ください！

いままで、子どもたちは一生懸命当番の仕事をがんばってくれました。最終の給食当番の子どもたちは、補修用のゴムを持ち帰りますので、エプロンに破れやほつれなどがありましたら、補修にご協力ください。（マスクのゴムが伸びている子どもたちも多いので一度確認いただければと思います。）給食開始は1月10日です。新年初日にエプロン・マスク・三角巾が揃い、気持ちの良いスタートができますよう、よろしくお願いいたします。

◆次回の給食は、1月10日（木）です。