

# もぐもぐ12月号

令和2年12月  
京都市立羽束師小学校  
校長 藤田 香揚子  
栄養教諭 塩見 萌子

ふゆほんばん さむ 冬本番の寒さになりましたね。2020年もあと1か月で終わります。今年一年はどんな年でしたか？いいしめくくりになるよう、「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、元気に登校しましょう。また、からだを温める食べ物をたっぷり食べて、病気やインフルエンザに負けない体づくりをしましょう。

## しっかりと手を洗えているかな？



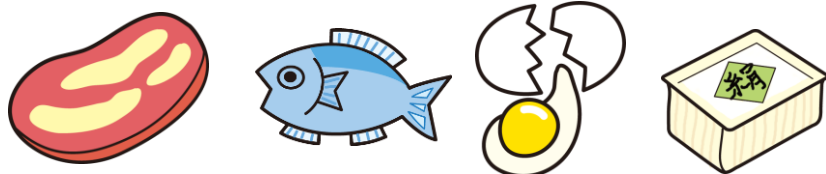
洗い残しやすい場所

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗いのこ残しがないように気をつけましょう。

## ～カゼを予防する食べ物ってなあに？～

カゼをひかないために、栄養バランスのよいものをしっかりと食べることが大切です。特に、たんぱく質やビタミンAやビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、カゼに負けない体づくりをしましょう。

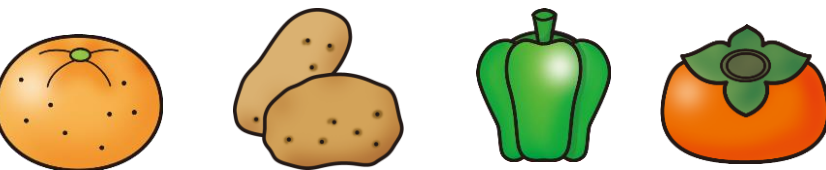
たんぱく質が多い食べ物



ビタミンAが多い食べ物



ビタミンCが多い食べ物



12月の給食目標

いろいろな国の食べ物を知ろう

給食に登場するいろいろな国の料理を紹介します！



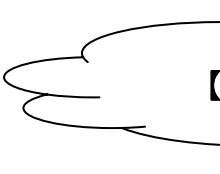
【プルコギ】 韓国・朝鮮の料理



【ポトフ】 フランスの料理



【ポークビーンズ】 アメリカの料理



【シチュー】 フランスの料理



【マーボ豆腐】 中国の料理

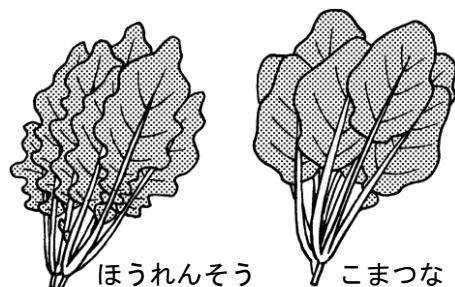
ほかにもたくさんの料理が登場します！毎日の給食をチェックしてみてくださいね。  
12月は、スパイシーチキン・ミネストローネ・マーボ豆腐・ポークビーンズ・家常豆腐・クリームシチューが出ます。楽しみですね♪

## 保護者の皆様

今年も残すところあと1か月となりました。寒さも一段と厳しさが増してきています。空気も乾燥し、感染症などにかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。また、体を温める飲み物や食べ物をすすんで摂取し、寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 青菜のおいしい季節です

冬は、ほうれんそうやこまつななどの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などに比べて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。

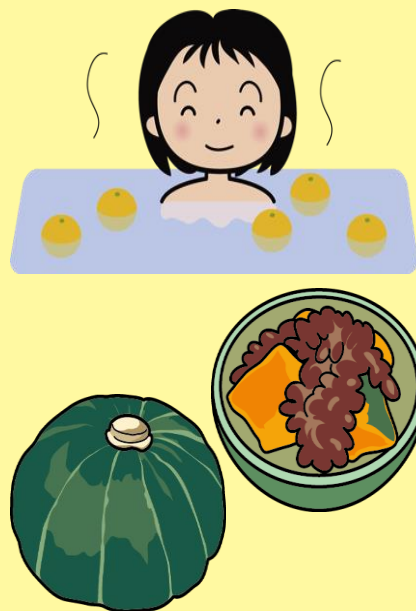


## 冬至

冬至は、1年のうちでもっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。今年の冬至は、12月21日（月）です。

また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至に、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



### コラム 「餅腹七日」

米の飯に比べて、餅は腹持ちがよいということ。力餅といって登山の際に食べたり、スポーツ選手が持久力が必要な試合の前に食べるなど、その効果は実証されている。「餅腹三日」ともいう。

## ～12月の献立紹介～

# 「ペンネの豆乳クリーム煮」

鶏肉・マカロニ・たまねぎ・にんじんを豆乳から作った手作りルーで煮こんだクリーム煮です。豆乳の甘味と鶏肉のうま味を味わうことができます。

ペンネはパスタの一種でペンの先の形をしていることが名前の由来です。ソースとからみやすいのが特徴です。少し硬めにゆがくことで、煮こんだ時にちょうど良い仕上がりになります。



### ＜材料 4人分＞

マカロニ(ペンネ)	40g
鶏肉(一口大)	160g
たまねぎ	中1個
にんじん	1/4
パセリ	少々
サラダ油(炒め用)	小さじ1/2
サラダ油(ルー用)	大さじ1弱
小麦粉	大さじ2弱
豆乳	40cc
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ローリエ	1枚
水(野菜用)	100cc
湯(ルー用)	80cc

### ＜作り方＞

- ① パセリは軸を取り、みじん切りにして、流水でじゅうぶんにさらす。
- ② にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ③ 鍋を熱し、炒め用の油を入れてなじませ、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、半量の塩とこしょうをし、たまねぎを炒め、さらににんじんを加えて炒め、野菜用の水(100cc)とローリエを加えて煮る。
- ④ 別の鍋を熱し、ルー用の油を入れて弱火にし、小麦粉をふるいにかけてから入れ、こがさないようにじゅうぶんに炒める。小麦粉がよく炒まれば、ルー用の湯を少しずつかきまぜながら注ぎ入れ、さらに豆乳を入れ、なめらかなルーを作る。
- ⑤ ③がほとんどやわらかくなれば、ローリエを取り出し、ルーを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ ペンネは直前に少し硬いくらいにゆで、水気をしっかりきる。
- ⑦ ⑤に⑥を加えて、パセリを入れ、火を通し、残りの塩とこしょうで味を整えて仕上げる。

12月に登場する献立です。牛乳のかわりに豆乳を使った手作りルーです。まろやかでやさしい味が楽しめます。ぜひ作ってみてください！

