



一関市千厩学校給食センター No.9 令和7年12月12日

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質 (たんぱく質) 肉類 (にくるい) 魚介類 (ぎょかいりい) 卵 (たまご) 大豆・大豆製品 (だいず) 牛乳・乳製品 (ぎゅうにゅう)

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA にんじん (にんじん) レバー (レバー) ほうれん草 (ほうれん草) うなぎ (うなぎ)	ビタミンC ブロccoli (ブロッコリー) パプリカ (パプリカ) いちご (いちご) キウイフルーツ (キウイフルーツ) ジャがいも (ジャがいも)	ビタミンE かぼちゃ (かぼちゃ) サケ (サケ) サラダ油 (サラダ油) アーモンド (アーモンド)
---	--	---

もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日に境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん (かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うどん (うどん)

冬休みは料理にチャレンジしてみませんか?

給食レシピ紹介

こぎつねごはんの具

【材料】(4人分)

サラダ油	小さじ1	さとう	小さじ1強
おろししょうが	4g	しょうゆ	大さじ1/2
とりひき肉	100g	みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1	味付き油揚げ	4枚
にんじん	60g	グリーンピース	16g

【作り方】

- ① にんじんはあらみじん切り、味付き油揚げは1cm程度の三角に切る。
- ② サラダ油でしょうがを炒めて香りを出す。
- ③ とりひき肉を入れて、酒をふりながら炒める。
- ④ 肉に火がとおったら、にんじんを入れて炒める。
- ⑤ 調味料を入れて炒めながらにんにんに火をとおす。
- ⑥ 味付き油揚げとグリーンピースを入れて、汁気を飛ばすように炒める。

ごまじゃこ和え

【材料】(4人分)

ほうれん草	60g	しょうゆ	小さじ1
きゃべつ	60g	さとう	少々
もやし	80g	ごま油	小さじ1/2
しらす干し	20g	白いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて、水で冷やし、食べやすい長さに切る。きゃべつは8mm幅の千切りにする。
- ② きゃべつともやしは茹でて(レンジ可)、冷やす。
- ③ しらす干しはオーブンで焼く。
- ④ 材料と調味料を混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

かいぽい和え

【材料】(4人分)

きゃべつ	60g	つば漬け	30g
きゅうり	100g	塩昆布	1.5g
		白いりごま	4g

【作り方】

- ① きゃべつは8mm幅の千切り、きゅうりは小口切りにする。
- ② きゃべつはサッと茹でて(レンジ可)、冷やす。
- ③ 材料と調味料を混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

チリコンカン



【材料】(4人分)

オリーブオイル	小さじ1	トマト缶	50g
おろしにんにく	少々	ゆで大豆	40g
豚ひき肉	80g	コンソメ	0.6g
白ワイン	少々	ケチャップ	30g
にんじん	40g	中濃ソース	6g
玉ねぎ	100g	さとう	1g
		パセリ	少々

【作り方】

- ① にんじん、玉ねぎ、パセリはすべてあらみじん切りにする。
 - ② オリーブオイルでにんにくを炒めて香りを出す。
 - ③ 豚ひき肉を入れて、白ワインを入れながら炒める。
 - ④ 肉に火がとおったら、にんじん、玉ねぎを入れて炒める。
 - ⑤ トマト缶を汁ごと入れて煮込む。(水分が足りないようであれば水を足す)
 - ⑥ ゆで大豆と調味料を入れて、さらに煮込む。
 - ⑦ 煮詰まったら、最後にパセリを入れる。
- ★お好みで粉チーズやタバスコを入れる。
★パンにはさんでも、ごはんにかけてもおいしく食べられます。

どさんこ汁

【材料】(4人分)

だし汁	600cc	にんじん	40g
サラダ油	2g	玉ねぎ	60g
おろししょうが	少々	ホールコーン	20g
おろしにんにく	少々	もやし	60g
豚肉 こま切れ	40g	じゃがいも	80g
酒	小さじ1	豆腐	60g
		みそ	6g
		バター	2g

【作り方】

- ① 豚肉に酒を混ぜ合わせる。
 - ② にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもと豆腐はさいの目切りにする。
 - ③ サラダ油でしょうがとにんにくを炒めて香りを出す。
 - ④ 豚肉を入れて炒める。
 - ⑤ 豚肉に火がとおったら、だし汁を入れ、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、もやし、じゃがいも、豆腐を順に煮る。
 - ⑥ みそで味付けをして、最後にバターを入れる。
- ★お好みでとうがらしを入れる。

ふれあい給食

学校で行っている食育指導の内容について紹介します。

千厩学校給食センターでは、栄養教諭が学校を訪問し、食に関する指導を行っています。今回は、中学3年生を対象に行った内容について紹介します。

受験を控えたみなさんにとって何より大切なのは、健康であることです。そのためには、栄養バランスの良い食事と休養が必要です。基本的な食事に、受験期に役立つ5つの栄養素を取り入れながら、長い受験期を乗り越えていきましょう。

【受験期に役立つ栄養素】

①ドコサヘキサエン酸

記憶力を高める

②レシチン

記憶力を高める

③カルシウム

不安を軽くし、気持ちを落ち着かせる。

④ビタミン

カゼなどを予防し、体調を整える。

⑤ビタミンB1

疲労の回復を助ける。

睡眠時間や朝食の摂取も学力に大きく影響します。昼間の集中力とやる気を高めるためにも、生活リズムをととのえ、朝食をしっかり食べることが大切です。

「もしもの時」に備えましょう

水の備蓄は一人1日3L

一人分 1週間だと 21L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。

乾物はすごい!!!

わたしたちは地味で自立できない存在……

ではない!!

常温保存! 長期保存!

栄養豊富!

日常的に備蓄して損はなし!

だから かんぽうコーナー

気づいてくれ~ 買ってくれ~!

新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻** 知識や教養が身につくように。 / 着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酔の物・焼き物など)

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

お雑煮

地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

関西風雑煮

お屠蘇

漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。