

# 食育だより 12月

献立表や食育だよりは、  
一関市のホームページ  
でもご覧いただけます。



一関市大東学校給食センター No.9 令和7年12月15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とって抵抗力を高め、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**

肉類、魚介類、たまご卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

### 強い抗酸化作用で体を守る

**ビタミンA**: にんじん、ほうれん草、うなぎ、レバー

**ビタミンC**: ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

**ビタミンE**: かぼちゃ、サラダ油、サケ、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、この日を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、かてん、きんかん、ぎんなん、うんどん(うどん)

## ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



**ヒント①** 重い順にならべよう!

① た ま い す だ き

**ヒント②** なが〜い順にならべよう!

② こ ば し し そ と

**ヒント③** 小さい順にならべよう!

③ よ ん え す い ば ら う

**ヒント④** 足のはやい順にならべよう!

④ よ う き り よ り う ど

**ヒント⑤** 大きい順にならべよう!

⑤ ん は や き ね ご

あ は お や さ は

こたえ (4) ① ② ③ ④ ⑤ (5) ① ② ③ ④ ⑤

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。



# 児童・生徒が「食」について学んでいる様子をご紹介します!

大東小1年生  
「もっとやさいとなかよくなるう」



やさいとなかよくなるように、いろいろな作戦に取り組みました!自分だけの「まほうのたべかた」で食べたらいしく食べられるようになったかな。



野菜には、かぜや病気にかかりにくくしたり、おなかの調子を整えてくれるなど、元気な体のために大切な働きがたくさんあります!



興田小4年生  
「カムカムパワーを手にいれよう」



白熱のかみかみカルタ大会。  
真剣勝負、目にもとまらぬはやさです!

「よくかむ」と体にどんないいことがあるか学習し、もっとよくかむための工夫を考えました。



猿沢小6年生  
「栄養のバランスを考えて食べよう」



生きるため、成長するために必要な栄養素について学習し、グループでいちおしの朝ごはんメニューを考えました。主菜と副菜の味の組み合わせや、朝に食べたいもの、季節の果物を取り入れるなど、どのグループも工夫満載の献立が仕上がりました!



## おすすめ給食レシピのご紹介



### チリコンカン

大豆やレバーなど意識しないと食べる機会の少ない食材を取り入れ、成長期に欠かせないたんぱく質、鉄分、カルシウムがたっぷりとれるメニューです!

#### 【材料】(4人分)

豚ひき肉	100g
酒	大さじ1
液体塩麹	大さじ1
豚レバー(お好みで)	20g
オリーブ油	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1
チリパウダー	大さじ1/2
たまねぎ	1個
ゆで大豆	40g
ミックスビーンズ	40g
ピーマン	2個
水煮トマト缶	100g
トマトケチャップ	40g
中濃ソース	大さじ2
パン粉	大さじ2

パンはもちろん、ごはんにも意外と合いますよ。チリパウダーはなくても大丈夫です。カレー粉、しょうゆなどを加えるとよりごはんには合う味になります。お好みの味付けでアレンジを楽しんでみてください!



#### 【作り方】

- ① 豚ひき肉と豚レバー(みじん切り)を酒と液体塩麹で下味をつける。豚レバーはお好みで、なくても大丈夫です。
- ② たまねぎ、ピーマンはみじん切りする。
- ③ フライパンにオリーブ油をしき、おろしにんにくを炒め、①を加えて炒め、チリパウダーも入れて炒め合わせる。
- ④ たまねぎも加え炒め、火が通ったら水煮トマト、ケチャップ、ソースを加え5~7分煮込む(弱火~中火)。
- ⑤ パン粉を加えかたさを調整する。



### 食べもの俳句

大根引き 大根で道を教えけり

作・小林一茶 季語・「大根」(冬)  
大意:「畑で大根を抜いていた人が、聞かれた道を大根の先で教えてくれた。何おもしろくて、のんびりした光景だったね」

畑で大根の収穫をしていた農家さんが、道をたずねられました。その農家さんは手に抜いた大根を持ったまま、その大根の先で「ごちっだよ」と教えてくれたのです。のどかな畑や農村の風景が思い浮かびますね。大根を使って道を教えるなんて、何だかちょっと可笑しくて、あたたかい気持ちになりますね。

自然と人のやさしい関わりが見えてくるような俳句です。

### SDGsの目標13

SDGsの目標13は「気候変動に具体的な対策を」です。今、地球の平均気温が上がってきていて大雨などの異常気象が増えたり、海面が上がって島が水没しそうになったりしています。この進行を少しでもくい止めるため、私たちにできることがあります。食べ物を作ったり運んだりするときに、たくさんの二酸化炭素(CO2)などの温室効果ガスが出ますが、これが地球温暖化の一因になっているといわれます。地域の食材や旬の食べ物を食べることで輸送や栽培にかかるエネルギーが少なくて済みます。食べ物をむだにしないことも大切です。地球にやさしい食生活を送ることで地球を守っていきましょう。

