



ふゆやす けんこう 冬休みも健康に！！



もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・早起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときを過ごしましょう。

お起きたら
日光を浴びる

朝ごはん
を必ず食べる

決まった
時間に食事をとる

【生活リズムを整えるコツ】

寝る直前にデジタル機器を使わない

夜食は控える

※食事が遅くなると、きは、夕方に軽く食べて2回に分けて食べるなどの工夫を！

日中は適度に運動する

先日、5・6年生が家庭科で食品の働きと栄養素について学びました。

食品は、3つのグループに分けることができます。また、食品に含まれている主な栄養素を5大栄養素といいます。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで、給食をお手本に、栄養バランスよく食べましょう。

休みの日も毎日牛乳を飲もう！

給食がない長期休み中は、牛乳を飲む機会が減ってしまいがちです。おうちでも牛乳からカルシウムをしっかりとり、骨や歯を丈夫にしましょう！

また、牛乳についての冊子を配布します。牛乳や酪農のことを知って、もっと牛乳を好きになろう！

給食の人気メニュー&牛乳を使った簡単おかず&おやつレシピを紹介します！！

冬休みには料理にチャレンジ！ぜひご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください。



給食の人気メニューレシピ

味噌カツ（愛知県の郷土料理）

【材料】（4人分）
 トンカツ 50g×4枚
 油 適量
 ★赤味噌（八丁味噌） 大さじ1強
 ★きび砂糖 大さじ2
 ★みりん 小さじ2/3
 ★白すりごま 2.4g
 ★水 40ml

【作り方】
 ① トンカツを揚げる。（お惣菜のトンカツでもOK!）
 ② 鍋に★の調味料を合わせて加熱し、たれを作る。（味を見て、水を適量加える。）
 ③ ②を揚げたトンカツにかける。

いかのチリソースかけ

【材料】（4人分）
 いか切身 50g×4枚
 料理酒 大さじ1/2
 片栗粉 大さじ1
 油 適量
 ★おろし生姜 1g
 ★おろしんにんにく 1g
 ★油 適量
 ★トウバンジャン 適量
 ★たまねぎ 1/8個
 ★きび砂糖 大さじ1弱
 ★トクチャツ 大さじ2
 ★料理酒 小さじ1/2
 ★水 15ml

【作り方】
 ① いかに酒をなじませて臭みをとる。片栗粉をつけて油で揚げる。
 ② 鍋に★の調味料を合わせて加熱し、たれを作る。（味を見て、水を適量加える。）
 ③ ②を①にかける。

ちくわのかば焼き

【材料】（4人分）
 焼きちくわ 1/4カット×4本
 油 適量
 ★料理酒 大さじ1/2
 ★みりん 大さじ1/2
 ★きび砂糖 大さじ1
 ★しょうゆ 大さじ1/2
 ★水 10ml

【作り方】
 ① ちくわは縦に1/4に切り、油で揚げる。
 ② 鍋に★の調味料を合わせて加熱し、たれを作る。（味を見て、水を適量加える。）
 ③ ②を①にかける。

どのレシピも「たれがおいしい！」と好評でした。他の揚げ料理にも活用できるので、ぜひ作ってみてください！

レシピは「一般社団法人 Jミルク」のホームページを参考にしています。他にも牛乳・乳製品を使ったレシピがたくさん掲載されています。詳しくは「Jミルク レシピ」で検索

牛乳・乳製品を使った簡単おかず&おやつレシピ

豚肉と白菜のミルク煮込み

【材料】（2人分）
 豚肩ロース肉（薄切り） 200g
 白菜 2〜3枚
 にんじん 1/2本（約100g）
 水 50ml
 牛乳 300ml
 塩 小さじ1/4
 しょうゆ 小さじ1・1/2
 柚子こしょう 適量

【作り方】
 ① 白菜は横に2等分、にんじんは皮をむいて縦に薄切りにする。
 ② 鍋に白菜のかたい部分から置き、豚肉、にんじんと順に重ねる。繰り返して一番上が白菜になるように重ねる。
 ③ 塩と水を加えて中火にかけ、ふたをする。沸騰したら弱火にして10分くらい煮込む。
 ④ ③に牛乳、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。食べやすい大きさに切って器に盛り、柚子こしょうを添える。

フローズンヨーグルト

【材料】（2人分）
 生クリーム 100ml
 ヨーグルト 100g
 砂糖 大さじ2
 バニラエッセンス 少々

【作り方】
 ① ボウルに生クリームを入れて泡立て、ヨーグルトと砂糖、バニラエッセンス少々を混ぜ合わせ、バットに流し込んで冷凍庫に入れ、冷やす。
 ② ときどき様子を見て、かたまり始めたらそのつどかき混ぜ、サクサクに仕上げた器に盛りつける。

♪どんな願いがこめられているのかな・・・？
おせち料理を食べよう！！

◆黒豆◆

まめ(まじめ)で健康に暮らせますよという願いが込められています。

◆きんとん◆

「金団」と書き、財産に恵まれるよという意味があります。

◆紅白なます◆

よろこびを表す「紅」と清浄を表す「白」を組み合わせています。

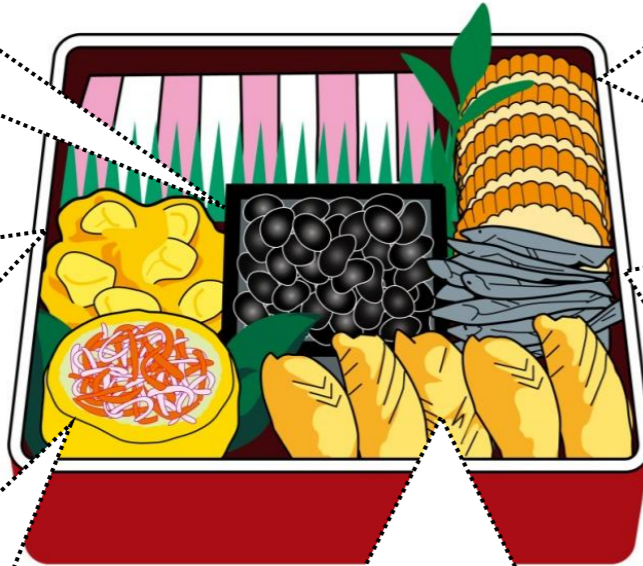
◆昆布巻き◆

「よろこぶ」の語呂合わせです。

◆ぶり◆

ぶりは成長とともに名前が変わる「出世魚」です。出世を願っています。

～ 一の重 ～



◆伊達巻き◆

巻物に見立てています。読み書きがしっかりできるよという願いが込められています。

◆田づくり◆

片口いわしを乾燥させて、畑の肥料にしていたことから名づけられました。豊作を願っています。

◆かずのこ◆

にしんの卵です。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

～ 二の重 ～



◆えび◆

えびのように腰が曲がるまで長生きするように、長寿を願っています。

◆菊花かぶ◆

菊は国花であり、長寿を表します。おめでたいことの象徴です。

正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきく料理を、お祝いの意味がある重箱に詰めます。料理や詰め方は、地域や家庭によって異なります。みんなはどんなおせち料理を食べるのかな？



◆お煮しめ◆

根菜を中心とした野菜などを一緒に煮た煮物です。家族がなかよ一緒にいられるよという意味があります。

◆くわい◆

くわいは最初に大きな芽が出ることから、「めでたい」にかけて、出世を願っています。

◆里芋◆

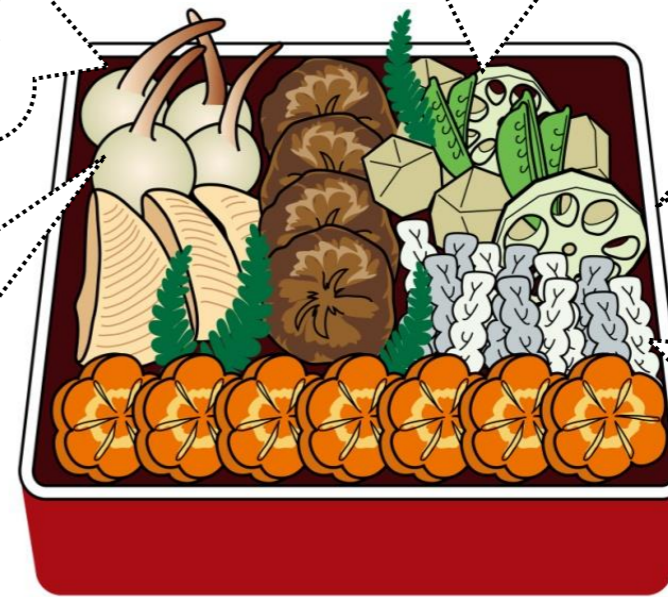
親芋からたくさんの子芋が育つことから、子孫繁栄を願っています。

◆れんこん◆

たくさんの穴が開いていることから、先が見える、見通しがよいことを表しています。

◆手綱こんにやく◆

結び目が「縁を結ぶ」といい、縁起をかついでいます。



～ 三の重 ～

～ その他にも、1月は伝統的な行事食がたくさんあります ～

<p>お雑煮 もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。どんなお雑煮があるか調べてみよう！</p> <p>関西風雑煮</p>	<p>人日の節句 (1/7).....</p> <p>七草がゆ 7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。</p> <p>関西風雑煮</p>	<p>鏡開き (1/11).....</p> <p>お汁粉 歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。</p>	<p>小正月 (1/15).....</p> <p>小豆がゆ 邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。</p>
---	---	---	--

◎豊岡小学校のホームページでは、給食の献立を写真で紹介しています。ご家庭でも給食について話題にしてみてください。 HP:「常総市立豊岡小学校」で検索

◎相談受付中…食べることに何かが気になっていることがある方は、栄養教諭(小林)まで ☆ TEL: 24-0554 ☆

