



# 食育だより

令和5年 12月号  
さいたま市立新和小学校

家庭数配付

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

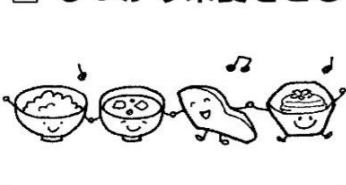
今年はかぜを  
ひきま宣言!

## かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



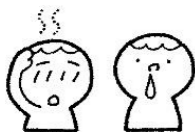
5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



症状別

## かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



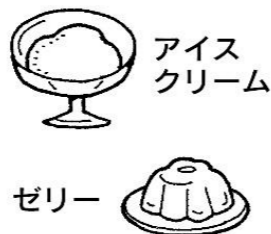
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



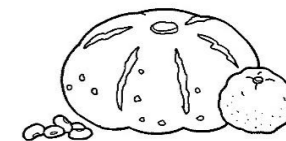
胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

## ❁もうすぐ冬至です❁

今年の冬至は、12月22日(金)です。

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至には、かぼちゃや小豆粥などを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

12月19日(火)の給食には、冬至献立としてかぼちゃを使った給食が登場します!



## 12月の給食に登場するヨーロッパ野菜



カリノケール  
繊維質やミネラルが豊富なケールです。学校の畑で収穫したものを給食で使います!



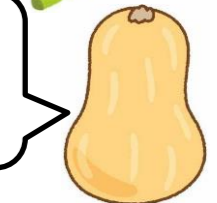
コールラビ  
キャベツの仲間、みずみずしく、甘味があります。皮をむくと白く、かぶのような見た目をしています。



カーボロネロ  
イタリアの黒キャベツです。煮ても崩れない特徴があります。



チーマ・ディ・ラーパ  
西洋の菜の花です。日本のものより風味が強い点が特徴です。



バターナッツかぼちゃ  
新和小では、一番なじみのある野菜かもしれません。優しい甘さがあります。

## 給食おすすめレシピ

作り方を教えてください!とリクエストのあった献立の紹介です。簡単に作れるので、お家でも作ってみてください。

### 花野菜サラダ

- 材料(4人分)
- ・ブロッコリー 40g: 小房に分ける
  - ・カリフラワー 40g: 小房に分ける
  - ・きゅうり 60g: 輪切り
  - ・キャベツ 100g: 千切り
  - ・油 4g
  - ・酢 4g
  - ・砂糖 1.2g
  - ・塩 1g
  - ・こしょう 少々
  - ・たまねぎ 10g: みじん切り

作り方

- ①野菜をそれぞれゆでる。(生で食べられる野菜はそのままで可)
- ②調味料を混ぜて加熱し、ドレッシングを作る。
- ③①を②で和える。

### フルーツマフィン

- 材料(5個分)
- ・お好みのフルーツ
  - ・ホットケーキミックス 100g
  - ・牛乳 50g
  - ・砂糖 25g
  - ・卵 1個
  - ・バター 25g
  - ・マフィンカップ 5個
- (大きめのお弁当カップでも可)

作り方

- ①砂糖、牛乳、卵をよく混ぜる。
- ②①とホットケーキミックスを混ぜる。
- ③②に溶かしたバターを加える。
- ④お好みのフルーツを乗せる。
- ⑤170℃のオーブンで15分焼く。(様子を見ながら)

給食では、ブルーベリーソースやにんじんのピューレを入れて作りました!