



令和6年12月号
さいたま市立宮前小学校





お子様と一緒に読んでください

しょくいくだより

～かぜをひいた時の食事～

今年も残りわずかとなりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。かぜをひいたり、体調を崩している人はいませんか？冬休みに入ると、年末年始の行事などが重なり、生活リズムも乱れがちになります。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、規則正しい生活をしましょう。

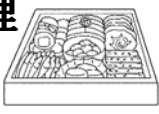
それでもかぜをひいてしまった時は、体を温かくしてゆっくり休み、無理のない範囲でしっかり食事をとりましょう。

<p>○かぜのひき始め</p>  <p>なべ物など発汗作用があり、体が温まる食事をします。エネルギー源となるたんぱく質、糖質と緑黄色野菜を多めにとるようにします。</p> <p>例：水炊き、うどんすき、豆乳鍋など</p>	<p>○熱がある時</p>  <p>熱によって体の中の水分や栄養素が失われます。水分補給をしながら、栄養素も補給できる食事をとるようにします。</p> <p>例：雑炊、煮込みうどん、果物、スープなど</p>
<p>○のどの痛み、せきがでる時</p>  <p>刺激が少なく、口当たりやのどごしのよいように、食材を煮込んだ物や、片栗粉などでとろみをつけた、やわらかい食事をとるようにします。</p> <p>例：茶わん蒸し、ゼリー寄せ、とうふ料理など</p>	<p>○おなかをくだした時</p>  <p>体の水分がどんどん失われていくので、十分な水分と栄養素を補給します。また、消化のよいものをとるように心がけます。</p> <p>例：おかゆ、とうふ料理、スープなど</p>

～日本の伝統的な食文化～


ぜひ冬休みに地域や家庭に伝わる行事食を知って作ったり、食べたりしましょう。

おせち料理



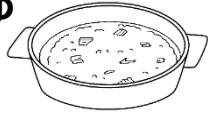
おせち料理は、もともと、節日(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれの意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本は角もち、西日本は丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、様々です。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

3学期の給食開始は、1月9日(木)です。3学期も学校給食へのご理解ご協力の程よろしくお願いたします。



～給食で人気の副菜のレシピを紹介します。ぜひお家でお子さんと一緒に作ってみてください～

【ひじきのマリネ】

<4人分>

材 料	分 量	材 料	分 量
干しひじき	4g	砂糖	小さじ2 (6g)
しょうゆ	小さじ1/3 (2g)	酢	小さじ1弱 (4g)
酒	小さじ1/2弱 (2g)	食塩	小さじ1/3 (2g)
砂糖	小さじ1/3 (1g)	植物油	小さじ1/6 (1g)
みりん	小さじ1/6 (1g)		
ホールコーン	50g		
大根	80g		
にんじん	20g		

<作り方>

- ① 干しひじきはさっと洗い、水またはぬるま湯につけて戻しておく。
- ② 砂糖、酢、塩、植物油を混ぜて火にかけ、ドレッシングを作り冷ましておく。
- ③ 鍋にしょうゆ、酒、砂糖、みりんを入れ、①のひじきを水きりして加え、汁気がなくなるまで煮て、冷ましておく。
- ④ コーンは汁気をきり、大根・にんじんは千切りにする。
- ⑤ 野菜はそれぞれ熱湯で茹でて、冷ましておく。
- ⑥ ひじきと野菜をドレッシングで和える。

【ピリ辛きゅうり】

<4人分>

材 料	分 量
きゅうり	180g(中2本)
しょうゆ	小さじ2(12g)
酢	小さじ1(5g)
砂糖	小さじ1(3g)
食塩	小さじ2/3(4g)
ごま油	小さじ1/4(1.3g)
レッドペッパー	少々
にんにく	1かけ
生姜	3g
いりごま(白)	小さじ1(2g)

※レッドペッパーは、一味唐辛子に変更可能です。

<作り方>

- ① にんにく、しょうがをすりおろす。
- ② きゅうりを太め輪切りにする。
- ③ 鍋で湯を沸かし、輪切りにしたきゅうりを30秒程度湯通しする。
- ④ にんにく、生姜、調味料を合わせて煮立てる。※酢は最後に加えてください。
- ⑤ きゅうりの水を切って、④とごまで和える。
- ⑥ 冷蔵庫で十分冷やす。

