食育だより

NO.8
令和７年１２月２３日
北斗市立久根別小学校
栄養教諭　石崎 里奈

１２月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところわずかです。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。

冬休みのすごし方について

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

学校の給食を紹介します

１２月２２日（月）

冬至メニュー

<献立>
- 牛乳
- ごはん
- かぼちゃ団子汁
- いわしのみそ煮
- 白菜と小えびのおかか和え

冬至とかぜの予防

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。冬至にかぼちゃを食べたり、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。

3年生　食育授業：元気な体をつくる食べ物のはたらきを知ろう

毎日の給食には、多くの食品が使われています。今回の食育授業では、その理由について考える活動を通して、食べ物には元気な体をつくるためのはたらきがあることを学ぶことができました。

黄・赤・緑の色分けゲームをしてから、給食にも３つのなかまが入っていることを確認した子ども達から、「たくさんの食べ物が入っている給食をこれからたくさん食べたい」や「食べ物がそれぞれの役目をもっていることが分かった」という声がありました。色々な食べ物を食べることで元気な体をつくり、日々の活動につなげてほしいと思います。

みんながそろえば
栄養満点！

給食レシピを紹介します

－子ども達に人気のあるメニューですー

ビビンバ丼（主食＋主菜）

＜４人分＞

- 豚ひき肉…200ｇ
- もやし…１袋
- にんじん(千切り)…中１/２本
- ほうれん草(３㎝幅)…１束
- たけのこ水煮（千切り）…40ｇ
- 山菜ミックス水煮…40ｇ
- ねぎ（小口切り）…５cm
- おろしにんにく・おろししょうが…小さじ１/２
- ごま油…小さじ１と１/２
- ごま…大さじ１

★砂糖…小さじ２弱
★しょうゆ…大さじ２弱
★コチュジャン
…小さじ１/３
★とうがらし…少々

① フライパンに適量の油をひき、しょうが・にんにく・ねぎを弱火で炒める。
② 豚肉と★の調味料を加え中火で炒める。
③ 肉に火が通ってきたら、にんじん、たけのこ、山菜の順に加え、炒める。
④ にんじんがやわらかくなったら、もやし、ほうれん草を加え、フタをして蒸らすように中火で加熱する。時々、まぜながら全体に味をつける。
⑤ 最後にごま油とごまを入れ、混ぜて出来上がり。

昆布の油炒め（副菜）

＜４人分＞

- 豚肉（１㎝幅）…薄切り４枚
- にんじん(千切り)…中１/３本
- つきこんにゃく…60ｇ
- さつま揚げ（細切り）…２枚
- 刻み昆布…60ｇ
- ごま…大さじ１/２
- ★砂糖…小さじ２
- ★しょうゆ…小さじ２
- ★みりん…小さじ２

給食では、北斗市産の昆布を使っています。

① フライパンに適量の油をひき、肉とにんじんを中火で炒める。
② 肉に火が通ったら、つきこんにゃく、さつま揚げ、刻み昆布を加える。
③ 弱火にして★の調味料を入れる。昆布とにんじんがやわらかく、汁気はなくなるまでフタをして、加熱する。
④ 最後にごまを入れ、混ぜて出来上がり。