

# 食育だより



令和4年  
12月号

(毎月19日は食育の日)

川口市立差間小学校

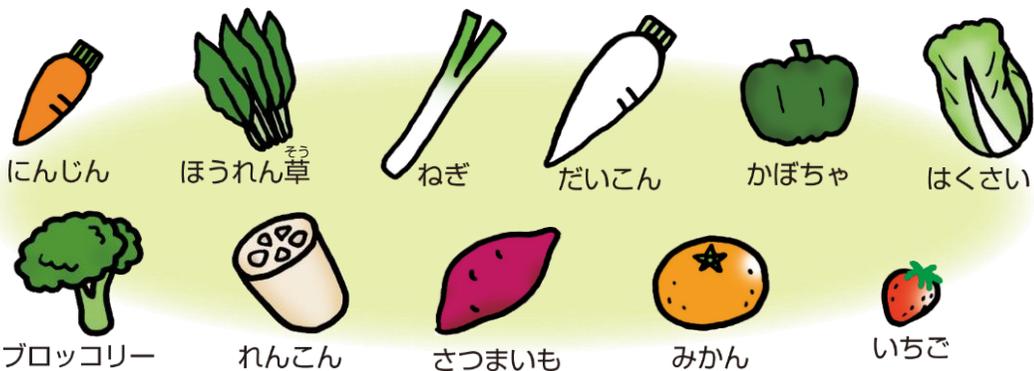
いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使った正しい手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

## 寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそれに行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

### 体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



### 体を強くしよう！(たんぱく質)



### 体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！



## 5年生 調理実習



5年生 家庭科「食べて元気！ごはんのみそ汁」では、調理実習を行いました。包丁の使い方や出汁取りの仕方、ごはんの炊き方、みその溶き方など、様々なことを学びました。ぜひ、ご家庭でも作ってみましょう。



### ＜みそ汁の具材＞

- ・だいこん
- ・油揚げ ・わかめ



## 11月のレシピ紹介

### とにごぼうピラフ

#### ＜材料(4人分)＞

- |            |         |         |       |
|------------|---------|---------|-------|
| ・米         | …2合     | ・油      | …小さじ1 |
| ・水         | …適量     | ・バター    | …小さじ1 |
| ・鶏ももこま肉    | …60g    | ・塩、こしょう | …少々   |
| ・ごぼう(ささがき) | …1/3本程度 | ・コンソメ   | …小さじ1 |
| ・たまねぎ(千切り) | …1/2個   | ・しょうゆ   | …小さじ2 |
| ・にんじん(千切り) | …1/2本   |         |       |

#### ＜作り方＞

- ① 米を炊いておく。
- ② フライパンに、油を入れて、肉、野菜の順に入れて炒める。
- ③ 火が通ったら、バターを加え、塩・こしょう、コンソメ、しょうゆの順に加えて味つけをする。
- ④ 最後に炊きあがった米と具材を混ぜ合わせてできあがり。

#### ＜コメント＞

家庭用で作りやすいようにしています。時間に余裕のある方は、角切りだとよりピラフになります。バターを抜いてもおいしくいただけます。

