

12月 給食だよ！

令和5年度 第9号

川口市立差間小学校

いよいよ師走。空気が乾燥し、寒さは一段と増してきます。規則正しい食生活で寒さに負けない体をつくりましょう。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

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。

①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



給食セットを確認しましょう

給食用のマスクやはしの忘れが多くなっています。給食の時間、全員が使うものです。給食セットに入っているか毎日確認しましょう。



給食のおしらせ
12月の給食は、
12月20日(水)
までです。
1月の給食は、
1月10日(水)
から始まります。



ストレス解消に効果がある食べ物

新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、私たちの生活は通常に戻りつつあります。コロナ禍での生活は、様々な場面で制限をかけられて、ストレスを感じる場面が多かったことと思います。人はストレスを感じると、イライラしたり、眠れなくなったりなど、色々な変化が起こります。そこで、ストレスに負けない体づくりに大切な栄養素とその食材、そして自宅でも実践できるレシピを紹介しします。

●たんぱく質(トリプトファン)

脳をリラックスさせるホルモン「セロトニン」を生成。
不眠・不安感の予防・改善。

卵、大豆製品、乳製品、ごま、バナナ など



●GABA(アミノ酸の一種)

脳の神経伝達物質のひとつ。
脳の興奮を抑え、リラックス作用がある。

ナッツ類、発芽玄米、トマト、キムチ等発酵食品 など



●カルシウム

神経や筋肉の興奮を抑える。
感情のコントロールの乱れを直す。

乳製品、小魚、ほうれん草等の青菜 など



●クエン酸

神経の興奮を抑える。疲労回復効果。
お酢、レモン等の柑橘類、梅干し など



ストレス解消を目的に暴飲暴食をしてしまうと、返って新たなストレスが生じる原因となることがあります。ストレスを感じているときこそ、栄養バランスを意識した食事を心がけてみましょう。

豚肉と油揚げのくるくる梅醬油焼き

【材料 2人分】

豚肉(薄切り) 4枚
油揚げ 1枚
ほうれんそう 20g
炒め油 適宜
梅干し(刻む) 1個
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ2
水 大さじ1
ミニトマト 4個

【作り方】

①油揚げの周りをキッチンバサミで切り、2枚のシート状にする。
②①に豚肉、下茹でしたほうれんそうの順に重ねて巻く。
③フライパンに油をひき、②の巻き目を下にして焼く。様子をみてひっくり返す。
④梅干しを加えて火にかけながら、絡める。
⑤盛り付けて、ミニトマトを添えて出来上がり。



※ほうれんそうの水気はしっかり切ってください。冷凍ほうれんそうでもおいしくいただけます。

みかんとマーマレードジャムのラッシー

【材料 2人分】

みかん 6房(40g)
マーマレードジャム 25g
牛乳 100g
ヨーグルト 140g
さとう 4g

【作り方】

①みかんの薄皮をむき、ボウルに入れスプーンの背などでつぶす。
②①にそのほかの材料を入れてよく混ぜる。
③容器に入れて出来上がり。

