

きゅうしょくくだより

令和3年(2021)年度
NO.6 冬休み号
藤白台小学校

まもなく、^{ふゆやす}冬休みが始まります。

はやね、はやおき、あさごはん、バランスの良い^よ食事^{しょくじ}で 楽しく^{たの}元気に^{げんき}、冬休みを^{ふゆやす}過ご^すしましょう。

冬休みの^{ふゆやす}食生活^{しょくせいかつ}について

- **1日3食、栄養^{えいよう}バランスの良い^よ食事^{しょくじ}を心^{こころ}がけましょう**
(特に野菜^{やさい}はかぜを予防^{よぼう}するビタミン類^{びたみんるい}が豊富な物^{もの}が多いので、不足^{ふそく}しないように^{よう}しましょう)
- **暴飲^{ぼういん}暴食^{ぼうしょく}に注意^{ちゅうい}しましょう**
(クリスマスや正月^{しょうがつ}などイベント^{いべんと}が多い時期^{じき}なので、食べ過ぎ^{たべすぎ}ないように^{よう}しましょう)
- **食事前^{しょくじぜんご}後の手洗^{てあら}いを徹底^{てっぺい}しましょう**
(かぜなどの感染^{かんせん}症^{しやう}の有効^{ゆうこう}な予防^{よぼう}手段^{しゆだん}になります)



おせち



おせちって何^{なん}だろう?

「御節供^{おせちく}」を略^{りやく}したもので、節日^{せちにち}に神様^{かみさま}に供え^{たま}る食べ物^{たべもの}をいいます。節日^{せちにち}とは、1月1日^{がついつち}、3月3日^{がついつつか}、5月5日^{がついつつか}、7月7日^{がつななか}、9月9日^{がつここのか}の五節句^{ごせきぐ}のこと。これらの日に食べる料理^{りやうり}をおせち料理^{おせちりやう}と呼ん^よでいましたが、現在^{げんざい}では正月料理^{しょうがつりやう}だけを指^さすようになっています。

すごい

栄養素^{えいようそ}たっぷり!

いろんな食材^{しょくざい}を利用^{りよう}しているので、栄養^{えいよう}をしっかり^{せつしゆ}摂取^{とく}できます。

たんぱく質^{たんぱくし}

黒豆^{くろまめ}・かまぼこ
伊達巻^{だてまき}など

カルシウム^{カルシウム}

田作り^{たづくり}・昆布^{こんぶ}など

ビタミン類^{びたみんるい}・食物繊維^{しょくもつせんい}

栗きんとん^{くりきんとん}・煮しめ^{にしみ}など

やさいた 野菜^{やさい}足り^{たり}て いますか?

1日に^{いちにち}取^とりたい^た野菜^{やさい}の量^{りやう} **300g**
(大人^{おとな}350g)



生活習慣^{せいかつしゆかん}病^{びやう}などを予防^{よぼう}し、健康^{けんこう}な生活^{せいかつ}を続けるための目^め標^{ひょう}の一つ^{ひとつ}に「野菜類^{やさいるい}を1日^{いちにち}300g以上^{いじょう} (子ども^{こども}) 食べ^たましょう」と掲^{かか}げられて^{けんこうにほん}います (健康日本21)



からだにいいとわかっていても、なかなか食べにくいですね。

たべるぞーの気持ち^{きもち}が必要です。

ゆでた野菜^{ゆでたやさい}

片手^{かたて}1ぱい分^{ぱいぶん}を3回^{さんかい}食べると
1日分^{いちにちぶん}です

生野菜^{なまやさい}

両手^{りやうて}1ぱい分^{ぱいぶん}を
3回^{さんかい}食べると
1日分^{いちにちぶん}です

上手^{じやうず}に組み合^{くみあ}わせて
たべるといいですね。

大阪府^{おおさかふ}の子ども達の野菜^{やさい}をとる量^{りやう}の平均^{へいきん}は223g (平成26年^{へいせいねん})、目標^{めくひやう}の300gには80gほど不足^{ふそく}しています。この80gは料理^{りやうり}で考^{かんが}えると、お浸^{ひた}しやサラダ^{さらだ}などの一皿分^{いちざらぶん}に相当^{そうどう}します。(給食^{きゆうしょく}のおひたし・サラダの1食分^{しよくぶん}は少ないので、大盛^{おおもり}か、2杯分^{はいぶん}になります。)

3学期^{がつき}は1月12日^{がつにち} (水^{すい}) から
給食^{きゆうしょく}が始^{はじ}まります。
冬休^{ふゆやす}中^{ちゆう}もきちん^{ちん}と食^たべて
元^{げん}気に過^すごしてくださいね。

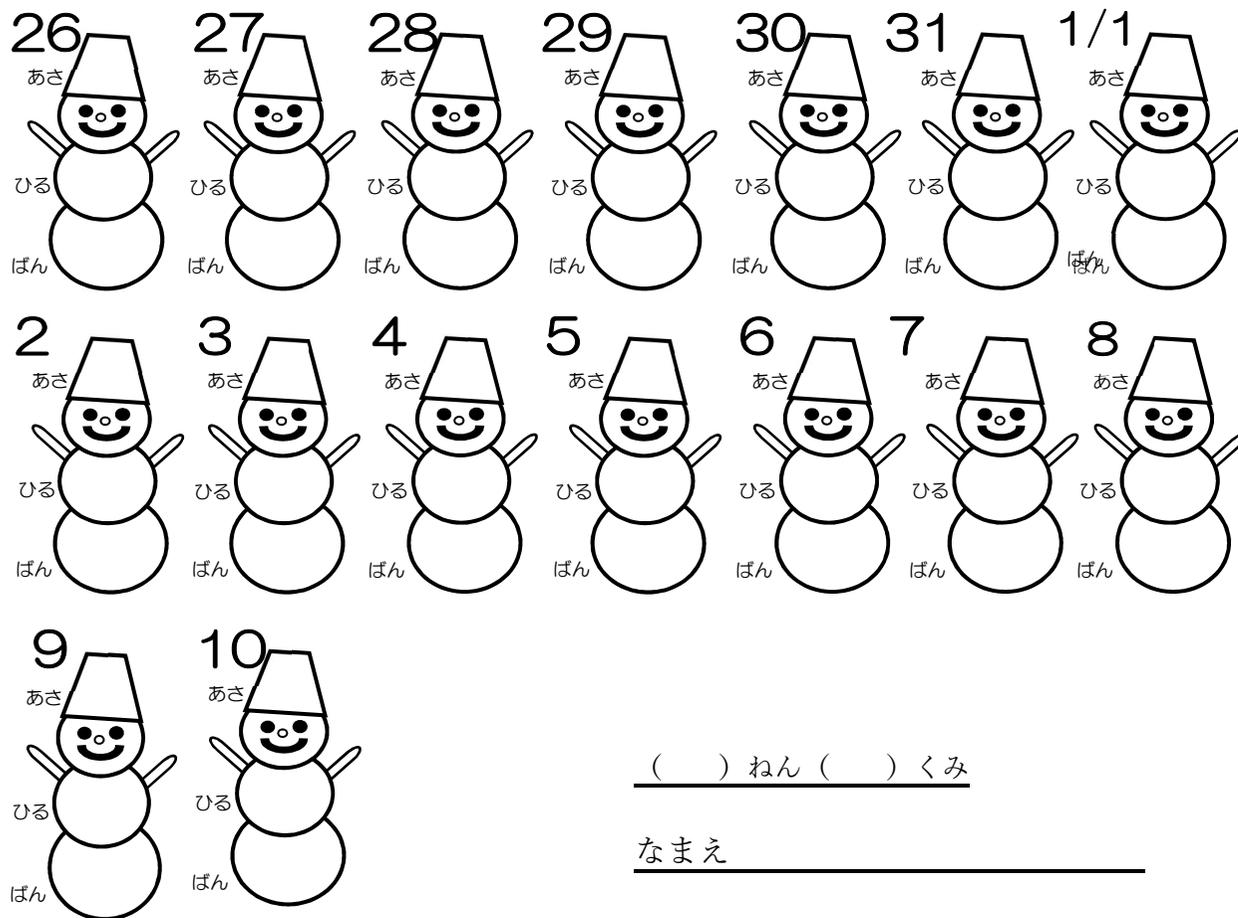


ふゆやすみ みどりのカレンダー

12月25日から1月10日の間、あさ・ひる・ばんご
はんで三色分けの**みどりのグループ**を食べたら、ゆき
だるまに好きな色をぬりましょう。最後に感想を
書いて提出します。



どんなきれいな
カレンダーができるかな？

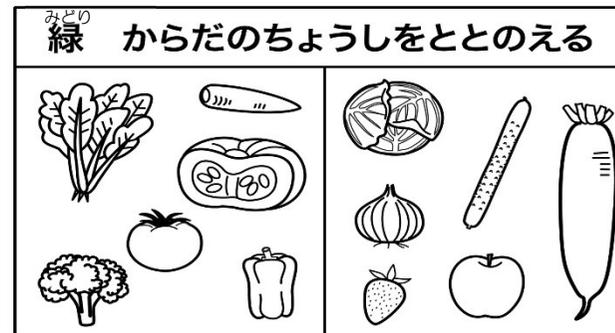


() ねん () くみ
なまえ _____

みどりのカレンダーにちょうせんして思ったことを書きましょう

おうちの方より…

3色分けの**みどりのグループ**



ピザトースト

パンにケチャップをぬって、たまねぎ、ピーマン、ウインナーなどをのせて、チーズをのせてトースターで焼きます。
★パンの真ん中を指で押してへこませてから具をのせると、たっぷり野菜が入ります。
★先に野菜にレンジで加熱してからパンにのせるとさらに野菜たっぷり。

ブロッコリー

ブロッコリーを小房に分けて、ゆでておくとう便利です。サラダもいいですが、おひたしでもおいしいです。おなか和え、おすすめです。(めんつゆ少々とかつおぶし)



なべ

野菜がたっぷり食べられて、体もあたたまる「おなべ」、冬にぴったりのメニューです。水炊き・ちゃんこ・みそ・豆乳・キムチ・トマト・カレー、いろいろな種類がありますね。

もちろん**みそ汁**も野菜を食べるのにぴったりのメニューです。

