

きゅうしょく通信

いただきます!



津山市立草加部学校食育センター

平成30年 12月号

今年も残すところあと1ヵ月になりました。皆さんにとってどんな1年でしたか? 風邪やインフルエンザに負けないよう、外から帰ったら「うがい」「手洗い」を忘れず、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

4-point winter life tips: 1. Early sleep and early wake-up. 2. Eat vegetables thoroughly. 3. Check weight. 4. Move your body moderately.

Handwashing reminders: Before meals, after returning home, after toilet, after touching animals.

「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

How to wash hands properly: 1. Wet hands with water. 2. Rub palms, backs of hands, and between fingers. 3. Rinse with running water. 4. Dry with a clean towel.



冬のクイズに挑戦しよう!

今回は、皆さんに挑戦状です! 何問わかるかな?

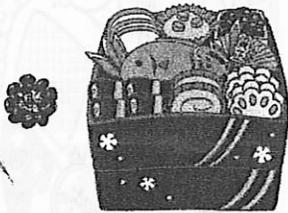
Q1 冬至に「ん」がつく食べものを食べると幸運につながるといわれますが、なぜかぼちやを食べるの?

- 1. 「かんぼちや」ともいうから
2. 「パンプキン」ともいうから
3. 「なんきん」ともいうから



Q2 おせち料理に関する問題です。次のうち、料理と意味の組み合わせが正しいのはどれ?

- 1. だてまき=知識
2. 黒豆=子たくさん
3. 栗きんとん=収穫



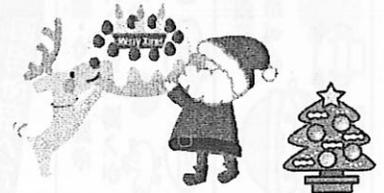
Q3 白い身が特徴で、冬に脂がのっておいしい魚「たら」を漢字で書くと、魚へんに何と書く?

- 1. 白
2. 鱈
3. 寒



Q4 クリスマスにケーキを食べる習慣があるのは、次のうちのどの国?

- 1. イタリア
2. フランス
3. アメリカ



冬野菜のチゲ

材料(4人分)

- 豚肉(スライス)・・・100g
サラダ油・・・適量
酒・・・小さじ1
たら(角切り)・・・120g
厚揚げ・・・100g
にんじん・・・60g
たまねぎ・・・120g
はくさい・・・160g
キムチ・・・40g
マロニー・・・20g
にら・・・30g
みそ・・・大さじ2
こいくちしょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2
水・・・30~50ml

作り方

- 1. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、酒をふる。
2. にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、はくさいは1.5cmのざく切りにし、火の通りにくい順に①に加えて軽く炒める。
3. キムチ、食べやすい大きさに切った厚揚げ、混ぜ合わせたAと水を加えて軽く煮込み、たらを加えてさらに煮る。
4. めるま湯で戻し、5cmに切ったマロニーと、3cmに切ったにらを入れてひと煮立ちさせて出来上がり。
給食では、辛味を抑えるため、キムチだけで辛さをつけていますが、コチュジャンを加えるなど、お好みの辛さに調整してください。
水の量は加減してください。
しいたけや豆腐、大根、長ねぎなど、お好みに合わせて食材をアレンジしてください。
鍋料理として、みんなで食卓を囲むのも良いですね。



今月のイチオシ! 給食メニュー

* 献立のバランスを考慮しているため、センターごとに使用材料が若干異なっています。

Q1: 1. かんぼちや(かぼちゃ) 2. パンプキン(かぼちゃ) 3. なんきん(なんきん)
Q2: 1. だてまき(だてまき) 2. 黒豆(くろまめ) 3. 栗きんとん(くりきんとん)
Q3: 1. 鱈(たら) 2. 鱈(たら) 3. 鱈(たら)
Q4: 1. イタリア 2. フランス 3. アメリカ