



令和2(2020)年12月
寝屋川市立和光小学校

12月に入り寒さも本格的になってきました。すでに、新型コロナウイルスが猛威を振るっていますが、冬は、寒さの上に、空気が乾燥しやすいので風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。しっかりと体調を整えて、元気に新年を迎えたいですね。

今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする 	2 しっかり栄養をとる 	3 十分な睡眠をとる
4 マスクをつける 	5 人ごみを避ける 	6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

ウイルスに負けない強い体をつくる食べ物とは…

おすすめ その1 発酵食品

発酵食品には、にゅうさんきんなどの、び生物がたくさん入っています。おなかの中に入ったび生物は、ちょうの調子を整えて、ウイルスが体の中に侵入するのを防ぐはたらきをします。



食べ物がはっこうすると
①おいしさアップ
②えいようアップ
③くさりにくい
など良いことがたくさん！

おすすめ その2 冬野菜

寒い冬に育つ冬野菜は、寒さから身をまもるために糖分をたくわえるので、甘いのが特徴です。今は年中いろいろな野菜を手に入れることができますが、冬にとれるほうれん草は夏にとれるものに比べてビタミンCを3倍多くふくんでいます。また、冬野菜には風邪や冷え性などに効果があるといわれています。

クイズ…下の野菜や芋は冬が旬のものですが、私たちはふだん、どの部分を食べているでしょう？ (こたえはうら側にあります)

< ① > の部分	< ② > の部分	< ③ > の部分	< ④ > の部分
だいこんの下 ごぼう	だいこんの上 かぶ 里いも れんこん	ほうれんそう はくさい しろねぎ	ブロッコリー カリフラワー

その1とその2から…

さらにおすすめ みそ汁

旬の野菜がたくさんとれる。
とうふ、肉などの体をつくる赤の食品もとれる。



はっこう食品。
水分ほきゆうになる。
食欲が出る。
体があたたまる。

みそはいろいろな食材に合い、野菜や大豆製品、魚介類などさまざまな具のみそ汁を楽しめます。みそは大豆を発酵、熟成させて作っているので大豆の栄養を吸収しやすくなっています。

ねんせい おおさか で まえじゅぎょう
6年生 大阪ガスの出前授業
 わしょく こうざ う
「和食だし講座」を受けました



11/9(月)、大阪ガスの方にお越しいただき、「和食だしのとり方」を教えてくださいました。本来は、自分たちで和食だしをとり、そのだしで味噌汁と佃煮を作る予定でしたが、今年度はコロナの影響で調理実習は行わず、だしのとり方のデモンストレーションを見せていただきました。

また、感染症防止の対策をとった上で、高級昆布とかつおぶしでとった和食だしを味わう体験も行いました。昆布だし、かつおだし、そして、昆布とかつおの混合だし、それぞれの風味と味を確かめることは、味覚が形成されていくこの時期にとって貴重な経験になったと思います。

がつ にち とう じ
12月21日は冬至

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことで、2020年は12月21日です。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ることやかぜをひかないといわれています。



きゅうしょくもくひょう た もの な まえ はたら し
12月の給食目標「食べ物の名前やその働きを知ろう」



とう じ
冬至にかぼちゃ

かぼちゃは夏の野菜ですが長期保存できることから、緑黄色野菜が少ない冬に、カロテンやビタミンEなどのビタミンを多く含むかぼちゃを食べ、風邪などにかからない強い体を作ろうという先人の知恵から生まれました。

こんげつ きゅうしょく
今月の給食しょうかい

16日(水) ほうとう

やまなしけん きょうとりょうり
 山梨県の郷土料理



うどんに似た平たいめんを、季節の野菜といっしょにみそで煮込んで作る、体が温まる料理です。ほうとうは、戦国時代の武将「武田信玄」が戦いの合間に食べていたことで、広く知られるようになったと言われています。

18日(金) ぶどう豆

今月のかみかみ献立



大豆をしょうゆと砂糖で甘く煮たものです。果物のぶどうのように、つやつやとふっくらと煮た豆なので「ぶどう豆」と呼ばれるようになりました。大豆は畑の肉と言われるほど、体を作るたんぱく質が豊富にふくまれているので、成長期みなさんに、ぜひ食べてもらいたい食材の1つです。

クイズのこたえ

- ① < 根 > ② < きのこ > ③ < 葉 > ④ < 花のつぼみ >



14日に登場する「冬野菜のカレーライス」には、だいこんとカリフラワーが入っています！