



# 食育だより

令和5年12月19日(火)  
鹿町江迎学校給食センター  
栄養教諭 石田 美穂

寒さがきびしくなってきました。空気が乾燥しているため、ウイルス性の感性症にかかりやすい時期でもあります。冬休みには、クリスマスに大みそか、お正月と季節の行事が続きます。手洗いうがいと、体調管理を十分にいき、冬休みを元気に楽しく過ごしてほしいと思います。

## 寒くなって きました。 風邪に負けない体を作りましょう!

<p>ふゆ やす げん き <b>冬休みを元気に すごすための 10か条</b></p>	<p>① <b>朝ごはんを必ず食べましょう。</b></p>	<p>② <b>夜ふかしをせず、 早寝・早起き を心がけましょう。</b></p>
<p>③ <b>1日3食、決まった時間に 食べましょう。</b></p>	<p>④ <b>いろいろな食材をバランス よく食べましょう。</b></p>	<p>⑤ <b>食事はよくかんで 食べましょう。</b></p>
<p>⑥ <b>おやつは時間と量を決めて 食べましょう。</b></p>	<p>⑦ <b>適度に体を動かしましょう。</b></p>	<p>⑧ <b>外から帰ったら、手洗い・ うがいを必ず行いましょう。</b></p>
<p>⑨ <b>体重の増えすぎに気を つけましょう。</b></p>	<p>⑩ <b>家族そろって、食卓を囲みましょう。</b></p>	

冬休みは家族そろって食事をする機会が増えるのではないのでしょうか。食育を家庭でもお願いしたいと思います。小学校高学年以上は、家庭科で調理の学習をしているので、復習を兼ねて調理を積極的に行いましょう。



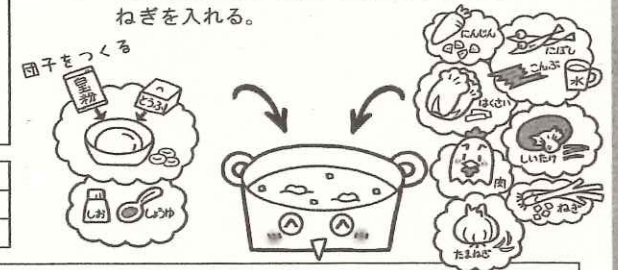
作ってみて  
ください♪

## ◆豆腐団子汁◆

【材料】	(切り方)	4人分
豆腐		100g
白玉粉		75g
鶏肉 (そぎ切り)		50g
はくさい (2cm幅)		130g
たまねぎ (うす切り)		150g
にんじん (いちよう切り)		50g
生しいたけ (1/2うす切り)		25g
ねぎ (小口切り)		25g
水		3カップ
煮干し		10g
出し昆布	5cm×5cm	1枚
うす口しょうゆ		大さじ1
塩		小さじ1/10 (0.5g)

【作り方】

- 豆腐と白玉粉を混ぜ合わせ、耳たぶくらいのかたさになるようこねる。(かたければ水を加え、やわらかければ白玉粉を加える。)
- 煮干しと昆布でだしをとっておく。
- だし汁を火にかけ、鶏肉を入れる。
- たまねぎ・にんじん・しいたけを入れ、材料がやわらかくなるまで煮る。
- うす口しょうゆ・塩を入れ、1を一口サイズの団子に丸めて入れる。
- 団子に火が通って浮いてきたら、はくさい・ねぎを入れる。



1人分の栄養価		
エネルギー	たんぱく質	脂質
121 kcal	7.8 g	2.1 g

野菜たっぷり栄養満点！お子さまと一緒に楽しく作ってみませんか。

## ◆浦上そばろ◆

【材料】	(切り方)	4人分
豚肉 (こま切れ)		50g
つきこんにやく		50g
ごぼう (ささがき)		80g
もやし		100g
にんじん (せん切り)		25g
いんげん (2cm)		25g
油		適量
砂糖		小さじ2・1/2
こい口しょうゆ		小さじ2
酒		小さじ1

【作り方】

- 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- つきこんにやく・ごぼう・にんじんを加えてさらに炒める。
- 野菜がやわらかくなったら、砂糖・こい口しょうゆ・酒を加える。
- もやし・いんげんを加え、さらに炒める。



1人分の栄養価		
エネルギー	たんぱく質	脂質
41 kcal	2.7 g	1.7 g

キリシタンの多い長崎市浦上地区で伝えられた郷土料理で、豚肉ともやしが入ったきんぴらです。