令和　8　年　　12 月

食育だより

南大沢中学校

12月の献立から

9 日　国産小麦パン

北海道では日本で一番多く小麦が作られています。
今回は北海道産の小麦100%のパンをいただきます。



14 日　100年フード～山梨県　せいだのたまじ～

せいだのたまじは、小さなじゃがいも「たまじ」を使った郷土料理です。「せいだ」はじゃがいも作りを広めた「中井 清太夫(なかい せいだゆう)」に由来します。



17 日　五つ星そろえて体力アップ献立～田中 雅美さん～

元競泳日本代表の田中雅美さんおすすめの五つ星そろえて体力アップ献立をいただきます。



18 日　八王子車人形御膳

三番叟(さんばそう)や定式幕(じょうしきまく)、ろくろ車など「八王子車人形」をイメージした献立です。



8 日　有機農業の日(オーガニックデイ)



12月8日は有機農業の日(オーガニックデイ)です。8日に有機米をいただきます。
有機農業とは、**化学的に作られた肥料や農薬を使わない農業**のことで、環境への負担をなるべく減らすことを大切にしています。
有機農業にすると、
〇川の水がきれいになり、安全な水が飲めるようになる
〇畑や田んぼに、虫やカエル、鳥などが住めるようになる
〇自然の肥料で土が元気になると、地球温暖化を防ぐことにつながる　などの良いことがあります。

24 日　桑都カップケーキ

八王子産の「桑の葉粉」を生地(きじ)に混(ま)ぜてほんのり緑色に焼き上げます。



和食　「年末年始の行事食」～和食文化を守り、受け継ぐ～

和食文化とは、日本人が昔から受け継いできた自然を敬う心や感謝の気持ちを形作る大切な文化です。和食文化をみんなで守り、次世代に受け継いでいきましょう。

冬至(今年は12/22)

冬至は、1年で最も日が短い日です。冬至に栄養豊富なかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われています。



年越しそば

大晦日に食べる**年越しそば**には「そば」の様に細く長く生きられるようにという願いが込められています。



正月料理

・**おせち料理**…「めでたさ」を重ねる意味で重箱に詰めます。
・**雑煮**…餅の形や汁の味付けは、地方ごとに特徴があります。





七草がゆ

正月のごちそうで疲れたおなかの調子を整えるため、1月7日に**七草がゆ**を食べます。病気にならず健康で 元気に過ごせるようにとの祈りが込められた、昔からの風習です。 七草がゆに入れるのは、「春の七草」➡



せり、なずな、ごぎょう、はこべら
ほとけのざ、すずな、すずしろ

健康　摂り方に気をつけよう！「間食」の話

楽しいおやつの時間♪3つのポイントを意識して、上手に間食をとりましょう。

☑ 時間を決めて食べよう！

・だらだら食べ、ながら食べは食べすぎの原因に…

食事がしっかり食べられなくなったり、むし歯になりやすくなったりするので、時計を見ながら食べましょう！

☑ 200kcal程度を目安に

・間食を選ぶときは、栄養成分表示をチェックしてみましょう！

栄養成分表示1袋(●g)あたり
エネルギー　●●kcal
たんぱく質　●●　g
脂質　●●　g

注目！

☑ 「間食」➡「補食」にして栄養補給！

・不足しがちな、カルシウム、ビタミン、食物繊維、エネルギー、鉄を補う食品をとるようにしましょう。 成長期に◎

