

食育だより

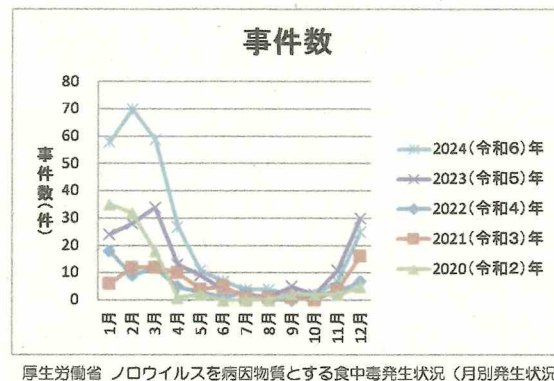


2025 年 (令和 7 年)
12 月 19 日
駅家小学校 栄養教諭

もうすぐで冬休みになります。寒い日が続いていますが、食生活を整えて、元気に年を越せると良いですね。

冬に注意したい病気のひとつに、食中毒があります。食中毒は食べたものが原因となり、腹痛や下痢、嘔吐などの症状が起きる病気です。ノロウイルスを原因とする食中毒は、冬に多く発生しています。

食中毒予防の
基本は、手洗い



給食委員会がくわいを収穫しました！



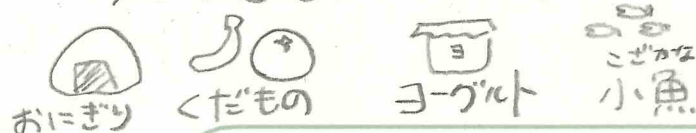
給食委員会で、福山市の特産品であるくわいを育てました。6月に植え付けをして、水をあげていました。最近葉が枯れている様子だったため、心配でしたが、かわいらしくくわいを収穫することができました。

おやつ役割について考えてみよう。

一日の食事は、朝・昼・夜の三食が基本！

おやつ = 補食

⇒ 200kcal までを目安に



★ ごはんに影響が出ないように、量と時間を決めよう

★ スナック菓子には、塩・油が、ジュースには、糖類が多く入っている

クイズ★

2025年の冬至は、12月22日です。冬至は、一年の中で一番昼の時間が短く、

夜の時間が長い、季節の節目となる日です。

冬至に、あるものを食べると運を呼び込めるとされています。それは何でしょう？



おせち料理を食べよう☆

おせち料理は、お正月に食べるお祝いの料理です。神様にお供え物をしていたことから始まったとされています。ひとつひとつの料理に願いが込められていて、一年間の健康や幸福を願って食べます。どのような願いが込められているのでしょうか。



給食レシピ紹介

白身魚のみそマヨネーズ蒸し

材料 (4人分)

- ホキ 4切れ
- 玉ねぎ 半玉 → 薄切り
- にんじん 1/4 本 → 細切り
- えのきだけ 1/2 株 → ほどく
- みそ → しっかり混ぜ合わせる。
- マヨネーズ
- アルミホイル

作り方

- ① A と下準備した野菜を和える。
 - ② アルミホイルの中央にホキ、①の順にのせて、アルミホイルで包む。
 - ③ 蒸し器やフライパンを使って、約 15 分蒸す。
(途中で蓋を開けると温度が下がってしまうため注意)
 - ④ 竹串で刺して火の通りを確認する。
- ★ できあがり



蒸し料理は、水蒸気によって食べものを加熱する調理法です。ふっくらした仕上がりになります。
12月11日の給食の材料を載せています。様々な具材や、調味料で作ることができ、アレンジ豊富です。

クイズのこたえ★

C. 名前に「ん」がつく食べもの



冬至に食べると、運を呼び込めるとされている食べ物は、名前に「ん」がつく食べ物です。

なんきん (かぼちゃ)、れんこん、にんじん、うどん、等があります。

保護者の皆様へ

学校給食の食物アレルギー対応を新たに希望される場合、ご連絡ください。

その他、気になることがあればお気軽にお問い合わせください。(976-0048)

