家庭数

食育だより 1月

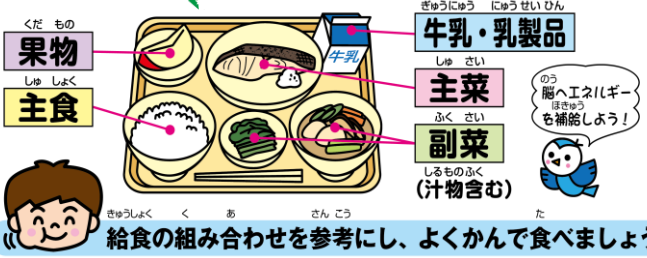
令和６年　１月　１０日
調布市立石原小学校
校長　　飯島　慶裕
栄養士　岩崎　可愛

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。１日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



お正月の食べもの 言葉パズル

下の絵は、お正月に関係する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール
- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↙ ↘ ↖ ↗ どの方向へも

例

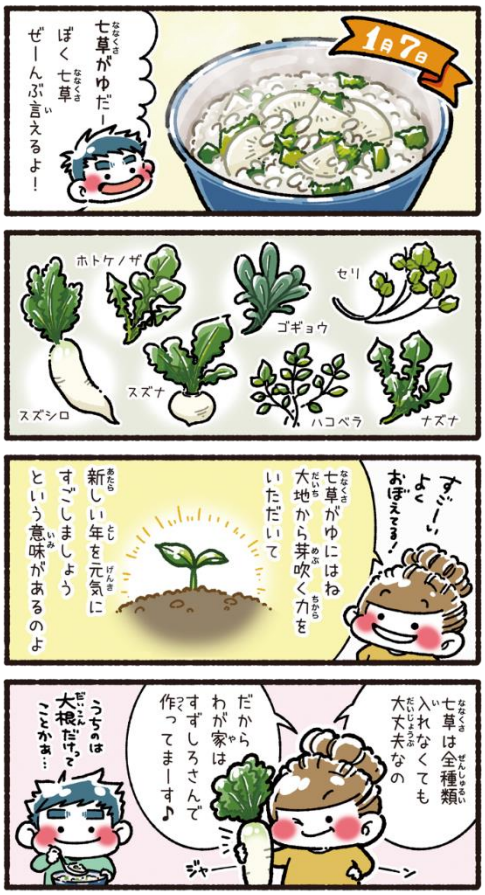
お		く	
し	く		に
る		ら	
こ	た	こ	

た	づ	く	り	ん
お	げ	わ	こ	ぶ
せ	も	い	な	こ
ち	だ	て	ま	き
え	び	た	す	あ

ヒント：お正月のあそび

こたえ：たこあげ

春の七草



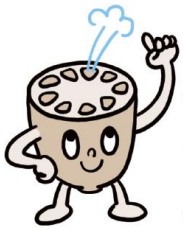
１月の行事＆季節の食材

鏡餅

鏡もちは大小２個のおもちを重ね、裏白（うらじろ）、譲葉（ゆずりは）、昆布、だいだい（みかんより酸っぱくて苦い）などで飾った、神様へのお供え物です。もちは満月を表す望月（もちづき）の「望（もち）」にちなみ、また鏡は人の心を映す神様とも考えられ、三種の神器の一つである八咫鏡（やたのかがみ。「やた」は巨大の意）をかたどったものです。地域によっても異なりますが、正月も11日になると、供えていた鏡もちを下げ、「鏡開き」の儀式を行います。鏡開きは切腹を連想させる「切る」という言葉を避ける意味から、刃物を使わずに手や木づちを使って割ってもちを小さくします。そして、雑煮や汁粉にして家族の幸せを願っていただきます。

レンコンの穴

れんこんは、スイレン科ハス属の水生多年生の植物です。みなさんはハスの花を知っていますか？ れんこんはこのハスの地下の茎が大きくなったものです。れんこんには10個前後の穴が開いていますが、この穴にはちゃんと役割があります。れんこんが育つのは、水の下の泥の中。植物が成長するためには空気が必要ですが、水の下まで空気を送るのは大変です。そこで、れんこんは、地下の茎、地上の茎、葉っぱまでを穴でつなげてしまいました。れんこんの穴は通気孔の役割をしているのです。



今月のおすすめ給食レシピ

今回は，ごはんがすすむ小さいおかず２品です♪

【大豆とじゃこの揚げ煮】

作りやすい分量（約10食分）

大豆（乾）	100 g	しょうゆ	大さじ 3
片栗粉	適量	砂糖	大さじ 3
じゃこ	40 g	みりん	大さじ 3
揚げ油	適宜	水	大さじ 2
		白ごま	大さじ 1/2

①大豆はサッと水洗いした後，固めに茹でて水気をきっておく。
②揚げ油を170℃に温め，じゃこを素揚げする。次に，大豆に片栗粉をまぶし，170℃の油で，カリッとキツネ色になるまで揚げる。
③ごまをフライパンで乾煎りする。しょうゆ～水までを合わせておく。
④フライパンに①のじゃこと大豆を入れ，余分な油をふき取りながらサッと炒める。
⑤②の合わせ調味料，③のごまを加えて全体にからめ，出来上がり。

給食では前日準備ができないため，そのまま茹でて使用していますが，一晩水に漬けておくと，時短になります。気温が高い時は冷蔵庫で一晩おいてください。

［切干大根のハリハリ漬け］

材料（４人分）

切干大根	20 g	薄口しょうゆ	10 g
人参	20 g	酢	8 g
刻み茎若布	4 g	砂糖	6 g
生姜	少々	みりん	8 g

①切干大根は水でさっと戻し，３ｃｍ長さに切り，水気をしっかり絞る。
人参はせん切りにして，さっと茹でて冷ます。
生姜は極せん切りにしておく。
②カッコ内の調味料を合わせて，鍋に入れて加熱し，砂糖が溶けたら火を止めて，①の材料と，茎若布を入れて軽く混ぜる。
③粗熱が取れたらラップをし，そのまま３０分ぐらい味が染みるまで漬け込んで出来上がり。
※夏場や室温が高い場合は，冷蔵庫に入れてください。

濃口醤油を使う場合は，塩分を調整してください