



今年も残すところ、あと1か月となりました。保護者の皆様にとって、この1年はどのような1年だったでしょうか。

冬休みを元気に楽しく過ごすためにも、1日3回バランスのとれた食事をしっかりと食べ、十分な睡眠時間を確保して、元気に新年を迎えましょう。

## 冬休みは「野菜」で体の中を大掃除！

冬休みは、クリスマスや年末の慌ただしさ、お正月などから食生活が乱れ、油物の多い食事が続くことがあります。また、アイスクリームやチョコレート、ケーキ、お菓子などにも油はたくさん使われています。脂質の摂り過ぎは、肥満の原因になるだけでなく、そのような食事が習慣化することで、子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病の原因にもなります。

1年の締めくくりと、始まりを迎える冬休みに「野菜たっぷりの食事」を心がけ、体の中も大掃除をしませんか。

### 肉類・揚げ物 1 に 野菜 2 を目安に！



あぶらの多い肉料理や揚げ物1皿に対して野菜の料理2皿、またはあぶらの多い料理をひと口食べたらず野菜をふた口など、食べ方を工夫することで栄養の偏りなく食べられます。

### なべでたっぷり とろう！



冬においしい「なべ」は野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、糸寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用して、ヘルシーななべにしましょう。

### 野菜は体の おそうじ屋さん



野菜に多いビタミンは体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、おなかの調子も整えます。またうんちのもとになって便秘を予防します。

### くだものも 利用しよう！



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをたくさんとることができます。

## 簡単！朝ごはんレシピ！

忙しい朝でも簡単に作れる、朝ごはんのレシピを紹介します。冬休みも朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に過ごしましょう。

### ☆高菜ちりめん☆

高菜漬けを、ちりめんじゃことごま油で炒めることで、カルシウムたっぷりの手作りふりかけが出来上がります。調理の具材としても大活躍します。

#### 【材料（6人分）】

- 高菜漬け…80g
- ちりめんじゃこ…30g
- ごま油…小さじ1
- ごま…6g
- 砂糖…小さじ1
- しょうゆ、みりん、酒…少々

#### 【作り方】

- ①高菜漬けは、細かく切り汁気を切る。
- ②ちりめんじゃこは熱湯をかけ塩抜きする。
- ③フライパンにごま油を熱し、①、②の材料を炒め、ごまと調味料を入れて味を整える。

### 「高菜ちりめん」のアレンジレシピ

#### ☆高菜オムレツ☆

#### 【材料（2人分）】

- 高菜ちりめん…30g
- 卵…2個
- 牛乳…大さじ2
- バター…10g

#### 【作り方】

- ①ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加えてとく。
- ②①に高菜ちりめんを混ぜる。
- ③フライパンにバターをとかし、②を入れ大きくかき混ぜて形を整え、両面をこんがり焼く。

~じどうのみなさんへ~  
むらさきづか小学校  
令和6年12月

# きゅうしよくだより12月号



12月に入り、今年も残すところ、あと1か月となりました。  
これから、クリスマス、おおみそか、お正月といった楽しい行事が続きます。早寝早起きを心がけ、1日3食栄養バランスのよい食事食べて、体調をくずさないようにしましょう。

## 冬の野菜を食べよう!

### ●しゅんぎく●

「きくな」ともいうよ。  
お肉といっしょに食べるとおいしいよ。

### ●はくさい●

100まいもの葉がぎっしり。おなべにつけものに、しんはいためものにも使えるよ。

### ●ごぼう●

もぐもぐ…、よくかんで食べよう。肉や魚のくさみをけし、おなかもすっきりするよ。

### ●ねぎ●

強いにおいがあり、もりもりパワーを生むよ。体もほかほかするよ。

### ●こまつな●

ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。

### ●だいこん●

根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大かつやく。かぜにまけないようにしてくれるよ。

## 12月20日(金)は「冬至」です!

みなさんは、「冬至」という日を知っていますか?この日は1年で最も昼の時間が短くなる日です。日本では昔からゆずを浮かべたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりして寒い冬でも健康に過ごせるよう願う習慣があります。

かぼちゃは、長く保存することができるので、食べ物がとれなくなる冬の貴重な栄養源でした。  
かぼちゃには、皮ふやのどの粘膜のはたらきを強め、かぜのウイルスから体を守るビタミンAという栄養がたくさん含まれています!

ゆず湯には「ゆず(融通)がききますように」という願いや「冬至」を「湯治(お風呂に入って病気を治すこと)」とかけた言葉遊びの意味もあります。  
ゆずの香りには、心をリラックスさせる効果や血の流れを良くするはたらきがあると言われています。

