



12月ひとくちメモひょう

令和5年度 にしねちがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
<p>んのつく食べもの</p> <p>今年(ことし)の冬至は12月22日です。栄養豊富なかぼちゃを食べて元気な体をつくりましょう。</p> <p>冬至に「ん」がつくものを食べると幸運になるといわれています。</p> <p>かぼちゃのようせい カボちゃん</p> <p>へー！</p> <p>れんこん</p> <p>にんじん</p> <p>冬至に「ん」がつくものを食べると幸運になるといわれています。</p> <p>①③</p>	<p>冬至に「ん」がつくものを食べると幸運になるといわれています。</p> <p>かぼちゃのようせい カボちゃん</p> <p>冬至に「ん」がつくものを食べると幸運になるといわれています。</p> <p>②④</p>	<p>冬至に「ん」がつくものを食べると幸運になるといわれています。</p> <p>かぼちゃのようせい カボちゃん</p> <p>冬至に「ん」がつくものを食べると幸運になるといわれています。</p> <p>①③</p>	<p>冬至は、一年で一番昼が短く、夜が長い日です。昔の人は、この日を過ぎれば太陽の力が戻ってくると信じ、「運」が良くなるように「ん」のつく食べ物を食べたり、栄養のあるかぼちゃや魔除けになる小豆などを食べて冬至を乗り越えようとした。かぼちゃは「ん」のつく食べものでもあります。冬至に食べるかぼちゃをひかないといわれから、現在も多くの地域で食べられています。</p>	<p>1</p> <p>りんご(シナノゴールド) なめたけ あえ さばのおかか</p> <p>ごはん さけじる</p> <p>小学1年生のくごでは「もの名まえ」についてまなびます。今日のきゅう食には2つのしゅるいの魚をつかいました。一つ一つの名まえをなんというか、こんだてひょうでしらべてみましょう。そして、今月は4しゅるいのりんごの食べくらべをします。今日のりんごは「シナノゴールド」です。一つ一つの名まえが「りんご」でも、もっとくわしい名まえがついています。</p>
<p>4</p> <p>れんこんのかれーふう きんぴら ぶりのあまからあげ</p> <p>ごはん はくさいとだいのんのみそしる</p>	<p>5</p> <p>りんご(サンふじ) かいそう サラダ ほうれんそう オムレツ</p> <p>ごはん ポークカレー</p>	<p>6</p> <p>カラフル コールスロー あらびき ユーグルト ウィナー</p> <p>せわり コッペパン おじゃがもちいり かぼちゃポタージュ</p>	<p>7</p> <p>ごまみそあえ わふうおろし ハンバーグ</p> <p>ごはん はちまんだいさつまじる</p>	<p>8</p> <p>プリン なつとう あえ ポテとおこめのさきみカツ</p> <p>ごはん なめこじる</p>
<p>小学2年、3年、6年生の国語では冬にかかわる言葉を学びます。今日は冬においしくなるはくさいやだいこん、れんこん、魚のぶりをつかってきゅう食を作りました。みなさんはどんな食べものを食べたときに「冬だな」とか感じますか？また、生活の中でどんなときに冬らしさを感じますか？</p>	<p>きゅう食クイズです！今日は「ポークカレー」ですが、「ポーク」は何の肉(にく)でしょう？①とり肉 ②ぶた肉 ③牛肉</p> <p>正解は②ぶた肉です。ぶたを英語で「ピッグ」と言いますが、ぶた肉は「ポーク」と言います。ちなみにとり肉は「チキン」、牛肉は「ビーフ」です。</p>	<p>あさごはんを食べると、のうや体がしつかりめざます。また、たいおんが上がり、生活リズムもとのいまま。とくに、今のようなきむいじきには筋肉(きんにく)がちこまり、ころびやすくなるので、あさごはんをしっかりと食べ、体をあためてから学校に来ましょう。</p>	<p>今日は八まん平きゅう食の日です。八まん平市でとれたさつまいも、さつまじると、同じく八まん平市でとれたこまつなをつかたごまみそあえです。こんだて表には八まん平市でとれた食べものが太い文字で書かれてあるので、今月はどんな食べものがあるのか見てみてください。</p>	<p>今日のきゅう食は松野小学校6年生のみなさんが考えたきゅう食です。このこんだてのポイント、地産地消(ちさんちしょう)をいしきて、肉(にく)と野菜(やさい)のバランスに気をつけたところ、だそうす。松野小学校のみなさんにかんしゃをいただきましょう。</p>
<p>11</p> <p>だいのんのちゅうかに ぼうぎょうざ</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p>12</p> <p>りんご(おうりん) ブロccoliのわふう サラダ あじ いそべフライ</p> <p>ごはん せんべいじる</p>	<p>13</p> <p>はなやさい サラダ だいずとごぼうのメンチカツ</p> <p>バックソース</p> <p>ロングライフ コッペパン さつまいもの クラムチャウダー</p>	<p>14</p> <p>クリスマス ケーキ こまつな サラダ ロースト チキン</p> <p>ごはん ミートボール入り ミネストローネ</p>	<p>15</p> <p>やさいのかきあげ ぶたにくのすきやきふう</p> <p>ごはん さんさいうどんじる</p>
<p>だいのんは、春、夏、秋と1年で3回たねをまくことができ、やさいのなかでもとくに生産量(せいさんりょう)が多いです。かぜをよぼうするビタミンCや、食べものしょうかをよくするこうそが多くふまれています。食べすぎたときに、だいのんおろしをとると胃(い)もたれが おさまりやすくなります。</p>	<p>小学校高学年、中学校では家庭科(かていか)の時間に野菜(やさい)の切り方について学びます。今日のきゅう食では、わ切り、せん切り、ざく切り、ごちぎ切り、いちよう切り、さいのめ切り、ささがきの切り方で野菜を切りました、どれがどの切り方なのか、今日のきゅう食の野菜を見てみてください。</p>	<p>きゅう食クイズです！「クラムチャウダー」はどの国で生まれた料理(りょうり)？①アメリカ ②イタリア ③日本</p> <p>正解は①アメリカです。ハーバード大学があるボストンでは牛(う)にゅうを入れたミルクチャウダー、ニューヨークではトマト味のチャウダーと2種類のクラムチャウダーがあるようです。</p>	<p>今日は「クリスマスきゅう食」です。日本ではクリスマスにケーキのしゅるいに決まりはありませんが、イギリスではドライフルーツがたっぷり入った「クリスマス プディング」、フランスではきりかぶの形をした「ブッシュドノエル」という伝統的(でんとうてき)なケーキを食べます。</p>	<p>「すきやき」が生まれたのは江戸時代(えどじだい)にさかのぼります。農家(のうか)の人たちが、しごとの合間(あいま)に農具(のうぐ)の鋤(すき)を鉄板(てつばん)がわりにつかって魚(いさな)やとうふをやいて食べたのがはじまりだと言われています。</p>
<p>18</p> <p>いとこんにやくのびりからいため いわし ごまみそ</p> <p>ごはん とりちゃんこじる</p>	<p>19</p> <p>りんご(きん) きりぼしだいのんのため かわぼうし わふう にくじゃが コロッケ</p> <p>ごはん わかめととうふのみそしる</p>	<p>20</p> <p>ブロccoliのツナマヨ サラダ オムレツ ミートソースがけ</p> <p>こめこ コッペパン こまつな スープ</p>	<p>21</p> <p>ぶたキムチ いため かんこくふう やきとり</p> <p>ごはん ちゅうかワカメ スープ</p>	<p>22</p> <p>ゆずゼリー ほうれんそうのごまあえ さばのたまねぎカレー</p> <p>ごはん かぼちゃだんごじる</p>
<p>「ちゃんこ」とは、おすもうさんが作る、または食べる料理(りょうり)のことです。「ちゃん」とは「父ちゃん母ちゃん」の「ちゃん」、「こ」は子どもを意味(いみ)していて、すもう部屋で親方(おやかた)と弟子(でし)がいっしょに食べるすがたから「ちゃんこ」と名づけられたとも言われています。</p>	<p>年末年始(ねんまつねんし)はかぞくだけでなく、しんせきや知りあいの人(ひと)たちといっしょに食事(しょくじ)をするきかいがふえます。ひじをついて食べない、ちやわんを手(て)にもつなど、みんなが気持ちよく食事(しょくじ)ができるようにならなうをいしきて食事(しょくじ)をしましう。</p>	<p>もうすぐ2がつきがおわりです。冬休み(ふゆやすみ)中(ちゆう)も、毎日「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけ、かぜなどに気をつけて生活(せいかつ)しましう。3がつきに、みなさんが元氣(げんき)に登校(とうこう)するのをたのしみしています。</p>	<p>12月はさむくてかぜやインフルエンザ(いんふれんざ)がはやるきせつです。うがいや手(て)あらいのほかにできるよぼう方法は、バランスのよい食(しょく)で体(てい)の中(ちゆう)のバリア(ばりあ)をしっかりと作ることです。とくにやさいのえいようがひつようになります。</p>	<p>今日は「冬至(とうじ)きゅう食」です。この日に「ん」がつく食べものを食べると運(うん)がよくなるといわれています。かぼちゃは「なんきん」ともよばれ、とてもえんぎのよい食べ物(たべもの)です。また、ゆずの実(み)を入れたおふろに入ると病氣(びやうき)をよくするといわれています。</p>

正しい手の洗い方を確認しよう

ただ て あら かつ かく にん

- ①みずで手(て)をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手(て)のこうをのばすようにあらう。
- ③ゆびさき・つめのあいだを、ぎやくの手(て)のひらのうでしっかりとこする。
- ④ゆびのあいだをあらう。
- ⑤おやゆびは、ねじりながらあらう。
- ⑥手首(てくび)をあらう。
- ⑦よごれとせっけんを、みずでよくあらいながす。
- ⑧せいけつなハンカチやタオルでふく。

風邪(かぜ)やインフルエンザ(いんふれんざ)が流行(りゅうこう)しています。予防(よぼう)のためには第一(だいいち)に手洗(てあら)い、うがいです。手洗(てあら)いは外(そと)から帰(かえ)ってきた後(あと)、トイレの後(あと)、食事(しょくじ)の前(まえ)には忘れ(わす)れずに丁寧(ていねい)に行(い)きましょう。のどが乾燥(かんそう)していると風邪(かぜ)やインフルエンザ(いんふれんざ)にかかりやすくなるので、こまめなうがいや水分(すいぶん)補給(ほくけい)がおすすめ(おすすめ)です。とくに緑茶(りよくちや)には「カテキン」といわれる殺菌(せつ菌)効果(こうか)成分(せいぶん)があることから、緑茶(りよくちや)を飲(の)んだり、緑茶(りよくちや)でうがいをすることは風邪(かぜ)予防(よぼう)に効果(こうか)的(てき)だといわれています。