

令和5年  
(2023年)  
12月

中  
学  
校

食通信

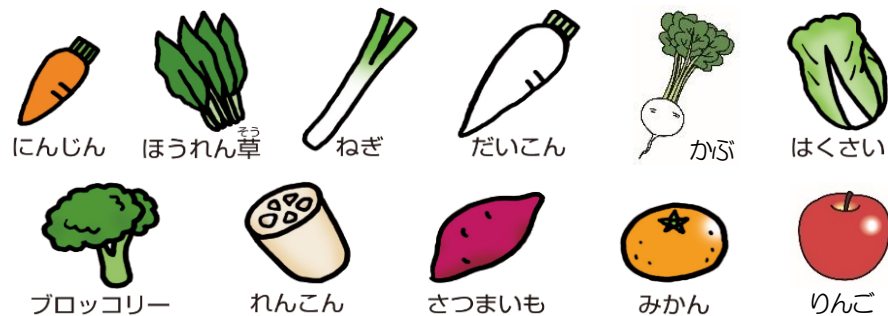
【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

毎月19日は  
食育の日

## 寒さに負けない体を作ろう!

12月になり朝夕一段と冷え込むようになりました。気温の変化に体がついていけず、体調を崩している人はいませんか?風邪等の予防にはこまめな手洗いと十分な睡眠、栄養バランスの良い食事が大切です。冬が旬の食べ物も取り入れて、冬の味覚を楽しみながら、体を強くしましょう。

### 風邪に負けない抵抗力を高める(ビタミンA、C)



### 体を強くする(たんぱく質)



### 体を温める(脂質・ビタミンE)



## 新米を味わって食べましょう

日本では一年中主食として毎日お米を食べていますが、一般的にはお米は9月~10月頃に収穫を迎え、店頭に並び始めます。「新米」と特別に表記されていますが、「新米」は収穫を迎えてからその年の12月31日までに精米、袋詰めされたものをさします。収穫されたばかりの新米は甘味が強く、お米独特の風味をしっかりと感ずることができます。限られた期間しか味わえない、特別なお米なので意識して味わいましょう。



## 12月 簡単レシピ!

12月12日 実施確立

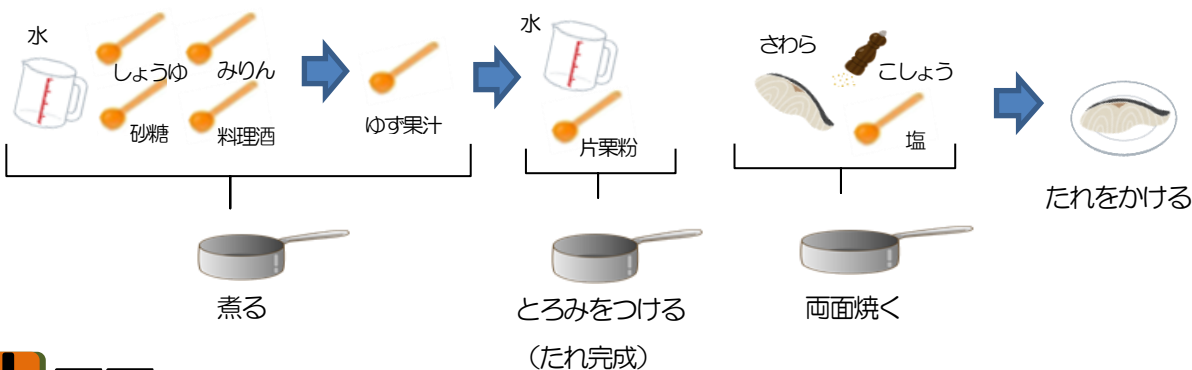
### 「さわらの柚庵焼き」 ゆうあん

#### 材 料 (2人分)

- さわら・・・80g (2切れ)
- ★しょうゆ・・・大さじ1
- ★砂糖・・・小さじ1/3
- 片栗粉・・・0.5g
- 塩・こしょう・・・適量
- ゆず果汁・・・1g
- ★みりん・・・小さじ1/2
- ★料理酒・・・小さじ1/3
- 水・・・10cc

#### 作り方

- ① 鍋に★の調味料と水を入れて煮立たせ、ゆず果汁を加える
- ② 水溶き片栗粉を加えとろみをつける(たれの完成)
- ③ フライパンでさわらに塩・こしょうをして両面を焼き、皿に盛ったあと②のたれをかける



すき焼き  
さわらの柚庵焼き  
呉汁

## 日本の行事食について考えよう

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理を「行事食」といいます。年末・年始は日本人が古くから大切にしてきた行事食に触れる機会がたくさんあります。この機会に日本の行事食について考えてみましょう。日本の行事食は稲作と共にあり、家族の幸せや健康を願う意味がこめられているものが多いです。

☆行事食について、詳しく知りたい人は農林水産省のサイトにアクセスしてみましょう。



[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/learn/event.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/event.html)

