



令和6年度

食育だより



広島市立中山小学校

今年も残り一か月となりました。寒さが一段と増し、空気も乾燥して感染症にかかりやすくなるので、体の免疫力を高めおくことが大切です。バランスの良い食生活を心がけて、病気に負けない体を作りましょう。

地場産物と学校給食

広島市では広島県内及び広島広域都市圏※内産のものを地場産物としています。学校給食では、子どもたちにも地場産物について知ってもらうため、毎月4回、地場産物の日を設けています。今月は、広島県でとれる主な地場産物とそれを使用した給食の料理を紹介します。



このマークは、広島市内で生産された農林水産物及びその加工品に表示できるシンボルマークです。8つの丸は、広島市内の区を表しています。ぜひ、お子さんとお店でこのマークを探してみてくださいね。

冬至

今年の冬至は12月21日です。



冬至とは、太陽が最も低い位置にあり、一年で最も夜が長く、昼が短い日です。昔は、冬至には運気が下がり、身体も弱ると考えられていました。そのため、食の力で幸運を呼び込み無病息災を願い「かぼちゃを食べる」という風習があります。

なぜ冬至にはかぼちゃなの？



かぼちゃは栄養価が高く、免疫力を高めるビタミン類を多く含むことから、かぜの予防に役立つ食品です。冬至には、栄養のあるものに加え、かぼちゃの別名「なんきん」のように、「ん」のつくものを食べると運がつくと言われたため、かぼちゃを食べる風習になりました。

また、かぼちゃは夏にとれたものを、冬まで食べることができます。その保存期間の長さから、かぼちゃを食べることで、「長生きできるように」という願いも込められたそうです。冬至には、かぼちゃを食べるだけでなく、ゆず湯に入ると風邪を引かないとも言われています。先人たちの知恵を伝えていきたいですね。

チャレンジ!お家で給食レシピ!



かぼちゃのクリームスープ

〈材料 4人分〉

鶏もも肉	80g
かぼちゃ	1/8 個
たまねぎ	中 1 個
にんじん	中 1/2 本
油	小さじ 1
クリームポタージュの素	40g
牛乳	300mL
脱脂粉乳(スキムミルク)	大さじ 4
コンソメ	小さじ 1
A 塩	少々
こしょう	少々
水	400mL

※クリームポタージュの素は、シチュー用のルウでも代用できます。

〈作り方〉

- ① 下ごしらえ
鶏もも肉…小さめの角切り
かぼちゃ…角切り
たまねぎ…せん切り
にんじん…いちょう切り
クリームポタージュの素…水の一部で溶く
脱脂粉乳…水の一部で溶く
- ② 油を熱し、鶏肉を加えて炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを加えて炒め、水を加えてあくを取りながら煮る。
- ④ かぼちゃを入れ、A で調味する。
- ⑤ クリームポタージュの素・牛乳・脱脂粉乳を入れて仕上げる。

祇園パセリを入れると、彩りがきれいいて風味も良くなります。

ゆずあえ

〈材料 4人分〉

白菜	葉2枚
A 塩	少々
にんじん	中 1/6 本
さとう	小さじ 2/3
ゆず果汁	小さじ 1/2
A 酢	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
塩	少々

〈作り方〉

- ① 下ごしらえ
白菜…短冊切りにし、ゆでて塩をふり絞る
にんじん…せん切りにしてゆでる
- ② A の調味料をよく混ぜ合わせる。
- ③ よく冷ました材料を A の調味料であえる。

ゆずの皮も入れると香りが良くなります。