



もぐもぐパクパク

令和7年 12月 12日 海老名市教育委員会「食育のおたより」No.49

に がっ き 二学期もあと 12日ほどで終わります。このあと冬ならではのイベントを楽しみにしている人もいることでしょう。

さて、みなさんの周りではインフルエンザが大流行しています。冬は空気が乾燥しているのでウイルスが長生きしやすいといわれています。また、寒さで体力が落ちやすいため、体の免疫が下がり感染しやすくなっています。規則正しい生活をすることはもちろんですが、部屋の湿度を適度に保つため加湿器を使ったり、冬におすすめの体が温まる料理を食べて、年末年始を元気に過ごせるようにしましょう。

今月のテーマ：冬におすすめの料理

問題：一般的に冬によく食べられる料理はどれかな？

①

みずた なべりょうり
水炊きなどの鍋料理



②

な はな
菜の花のおひたし



③

り ちゅうか
冷やし中華



みなさんのおうちではどのような料理が登場しますか。旬の食材を使った料理が出てくるのでしょうか。いまの季節は大根を使った料理がおすすめです。また、ほうれん草や白菜なども冬に栄養価が高くなります。

学校給食でも、体が温まるようなスープやルウを使って煮込んだ料理、風邪予防のために良いとされるビタミンが豊富なみかん等を取り入れています。

したがって、この問題の答えは体がポカポカ温まる鍋料理、ということで①でした。

かんせんせい い ちようえんよ ほ う

感染性胃腸炎予防について

- ① て あら 手洗いをしっかりしよう！
- ② たいちよう まいにち 体調を毎日チェックしよう！
- ③ おうとぶつ しまつ 嘔吐物の始末をきちんとしよう！



ナトリウム

人の細胞が活動するためには、水分が必要です。細胞内の水分を正常に保つためにはナトリウムが必要で生命活動の維持に大切なものです。

しかしながら、ナトリウムを過剰に摂取し続けると高血圧などの生活習慣病になるリスクを高めます。日頃から減塩を心がけ、素材そのものの味やだしなどの旨み、香辛料などを活用して味の変化を楽しみましょう。



12月22日 冬至（とうじ）

冬至（とうじ）とは、1年で1番太陽が出ている時間が短くなる日のことを言います。日本では、かぼちゃを使った料理を食べたり、ゆずをお風呂に浮かべたゆず湯に入ったりする風習があります。「かぼちゃ」には、体内でビタミンAになるβカロテン、ビタミンC、食物繊維が多く含まれているため、風邪予防にも効果的です。また、「かぼちゃ」は長期間の保存ができるので、昔は、冬の貴重な栄養源とされていたそうです。

今月も給食で「かぼちゃ」を取り入れた献立を提供予定です！献立表で確認してみてくださいね。



給食のカレー

給食のカレー何かが違う??

『給食のカレーライスは、家のと何か違うの...?』と子どもたちから聞かれることがあります。小学校給食の『ポークカレーライス』には、隠し味に『かぼちゃ』を入れて甘みのある味付けにしています。中学校給食では、『カレー粉』を入れ少しスパイシーな味付けに仕上げています。

今回は、小学校給食の『ポークカレーライス』のレシピを紹介します！



【材料(4人分)】

- ・豚小間肉 100g
- ・じゃがいも 中2個
- ・玉ねぎ 中1個
- ・にんじん 1本
- ・冷凍カットかぼちゃ 4個程度
- 又は生のかぼちゃ (100g程度)
- ・グリーンピース 大さじ1
- ・ブイヨン 小さじ1/2
- ・カレールウ 1/2箱
- ・こしょう 適量
- ・油 適量
- ・水 使用するカレールウによる
- ・ごはん 適量

【作り方】

1. じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは、皮をむく。じゃがいもはひと口大、玉ねぎは1cm幅、にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。かぼちゃは、生のものを使う場合は、皮ごとひと口大に切り、下ゆでしておく。
2. 鍋に油を入れ、豚小間肉と玉ねぎにこしょうを振り、炒める。
3. 豚小間肉に火が通ったら、じゃがいも、にんじん、水を入れ煮込む。
4. じゃがいもが煮えたら火を止め、ブイヨン、カレールウを入れ、溶かす。
5. かぼちゃ、グリーンピースを入れ、弱火でしばらく煮込む。
6. ごはんとカレーを盛りつけたら完成。

給食では、塩を入れていません。肉のうま味や野菜の甘みなどによっておいしいカレーが出来上がります！

小さじ1杯に含まれる食塩相当量



学校給食摂取基準(1食あたりの食塩相当量)

小学生: 1~2年生 1.5g未満 3~6年生 2g未満
中学生: 2.5g未満

献立表に使われている「食塩相当量」は、食品に含まれるナトリウム量を食塩に換算した値です。

