



今年もあと1か月を残すだけとなりました。冬も本番ですが、運動、休息、栄養ある食事で楽しく年末年始をお迎えください。

寒い時は温かい食べ物を食べましょう。朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、体がポカポカしたまま登校できます。スープやお味噌汁などで体を温め、一日元気に過ごしましょう。

体調不良のときの食事

風邪や子どもの体調が少しおかしいな、というときに食事に困ることがあると思います。そこで今回は症状に合わせた食事のとり方をご紹介します。

- 発熱** 水分補給をしっかりとし、みかんなど季節の果物や、おかゆ、スープなど胃腸に負担のかからない消化のよいものを食べさせましょう。
- 下痢** 油が多い揚げ物、炒め物や酸味の強い酢の物、カレーなど胃腸を刺激するものは避けましょう。下痢で体内の水分が排出されてしまうので白湯、ほうじ茶や電解質飲料などでこまめな水分補給を心がけます。
- 便秘** 食物繊維と水分を多くとるようにします。両方一緒にとるのがポイント。水分を同時にとることによって体内の老廃物が吸着されたり、便量が増したりします。おすすめの献立は、ほうじ茶、ごはん、きのこわかめのスープ、ポークビーンズ、キウイフルーツ、さつまいも煮、炊き込みおにぎりなどです。

～今月の二十四節気～

自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。年末に向け、お正月の準備も始まって、何かとあわただしい時期になります。体調にも十分気を付けましょう。

【大雪（たいせつ） 12月7日】

山の峰々は雪をかぶり、平地にも雪が降る頃です。本格的な冬の到来で、動物たちも冬ごもりを始めます。

【冬至（とうじ） 12月21日】

一年で最も夜の長さが長い日です。冬至には「ゆず湯」に入り「かぼちゃ」を食べる習慣があります。ゆず湯は風邪の予防や肌を強くする効果があり、かぼちゃは厄除けや病気にならない効果があると言われています。ラボの献立にも南瓜を使ったメニューが出てきます。



献立紹介 寒い季節にピッタリ！もちもち「すいとん」のレシピ

日本の郷土料理のすいとん。和も洋も合いますが、今回は豚肉を使ったすいとん汁を紹介します。

<食材>

小麦粉(強力粉)	2カップ
塩	小さじ1
水	100cc
干しシイタケ	4枚
かぼちゃ	300g
人参	1/2本
ねぎ	1本
れんこん	100g
豚小間	100g
生姜	1片
出し汁	8カップ

<作り方>

- ① 小麦粉をふるって塩と混ぜ、水を少しずつ入れながら粉が手に付かなくなるまでこね、耳たぶくらいのやわらかさになったら丸くまとめ、ぬれ布巾をかけてしばらく休ませておく。
- ② 干しシイタケは水で戻し1cm幅に切る。戻し汁は1カップ取っておく。
- ③ かぼちゃは種を取って1cm厚さのくし切りに、にんじんは短冊切りにする。ねぎは1cm厚さの斜め切りにする。
- ④ れんこんはいちょう切りにした後、酢水(分量外)にさらしてアクを抜き、ザルにあげて水気を切る。
- ⑤ 豚肉は約2cm幅に切り、すりおろしたしょうがをまぶす。
- ⑥ 鍋にだし汁と②の戻し汁を合わせて煮立て、②③④の野菜と⑤の肉を入れて再度煮立ったらアクをとり、Aを入れて中火で10分ほど煮込む。
- ⑦ ①のすいとんをひも状に伸ばして2cm長さくらいにちぎって丸め、手のひらでつぶして平たくし、汁に入れていく。10分ほど煮て、すいとんに透明感が出て浮いてきたら火を止める。器に盛って、お好みで3cm長さの小口切りにした万能ネギを飾る。

A	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	醤油	大さじ2強



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 12/1 (木) ~ 19 (月)

日付	メニュー	原材料	アレルギー
1 (木)	シューシーハンバーグ	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、コーン、バター、サラダ油、ブロッコリー、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、砂糖	小麦 卵 乳
	茹で卵/人参の甘煮	卵、塩/人参、砂糖、バター	
	フライドポテト	じゃがいも、塩、サラダ油	
2 (金)	鶏の照り焼き野菜添え	精白米、鶏肉、サラダ油、みりん、醤油、酒、にんにく、あんずジャム、れんこん、人参、煮干し、鰹節、なす	
	切干大根のサラダ	切干大根、キャベツ、きゅうり、ハム、サラダ油、酢、塩、醤油、ごま、こしょう	
	こんにゃくの煮物	こんにゃく、サラダ油、鰹節、醤油	
5 (月)	豚肉のすき焼き煮	精白米、豚肉、厚揚げ、ねぎ、白菜、しめじ、酒、醤油、みりん、砂糖	
	小松菜の海苔和え	小松菜、のり、醤油、みりん、砂糖、ごま油、煮干し、鰹節、ごま	
	ココロコサツマイモの金平	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油	
6 (火)	イタリアン照り焼きチキン	精白米、鶏肉、酒、醤油、砂糖、にんにく、サラダ油、トマト、ピーマン、玉ねぎ、塩、こしょう、チーズ、キャベツ	乳
	ジャガイモのさっぱりサラダ	じゃがいも、きゅうり、塩、人参、玉ねぎ、マヨネーズ、こしょう、酢	
	いんげんの胡麻和え	いんげん、人参、ごま、醤油、砂糖	
7 (水)	きのこの炊き込みご飯 /れんこんつくね	精白米、もち米、しめじ、しいたけ、えのき、油揚げ、煮干し、鰹節、醤油、みりん、塩/れんこん、鶏ひき肉、生姜、小松菜、塩、こしょう、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、サラダ油	
	南瓜のいとこ煮	南瓜、小豆、砂糖、醤油、塩	
	りんご	りんご	
8 (木)	カレーピラフ	精白米、玉ねぎ、人参、ウインナー、コーン、コンソメ、醤油、カレー粉、オリーブ油	小麦 乳
	ポテトとチーズのはさみ揚げ/じゃこサラダ	じゃがいも、チーズ、コンソメ、牛乳、塩、こしょう、餃子の皮、サラダ油、サラダ菜/キャベツ、小松菜、ちりめんじゃこ、酢、砂糖、醤油	
	煮豆	大豆、刻み昆布、砂糖、塩、醤油	
9 (金)	鮭フライ	精白米、鮭、塩、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、キャベツ、ミニトマト、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、レモン汁	小麦 卵
	荳わかめの金平	荳わかめ、ごぼう、人参、糸こんにゃく、みりん、砂糖、醤油、酒、ごま油	
	白菜の浅漬け	白菜、塩、昆布の佃煮	
12 (月)	親子煮	精白米、卵、鶏肉、玉ねぎ、煮干し、鰹節、みりん、酒、砂糖、醤油、のり、三つ葉、焼き麩	小麦 卵
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪、小麦粉、青のり、サラダ油	
	キャベツのレモンナムル	キャベツ、昆布の佃煮、レモン汁、塩、ごま油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
13 (火)	満点揚げ	精白米、いわし、ちりめんじゃこ、さつまいも、生姜、豆腐、卵、サラダ菜、ミニトマト、みりん、味噌、片栗粉、サラダ油	卵
	ほうれん草の海苔酢和え	ほうれん草、もやし、人参、ハム、酢、砂糖、醤油、のり	
	ヤーコンの金平	ヤーコン、ごま油、醤油、みりん	
14 (水)	生姜焼き	精白米、豚肉、酒、みりん、醤油、生姜、サラダ油、キャベツ、ミニトマト	卵
	ひじきの煮物	ひじき、人参、油揚げ、サラダ油、煮干し、鰹節、醤油、みりん、砂糖	
	炒り卵	卵、砂糖、醤油、煮干し、鰹節、サラダ油	
15 (木)	油淋鶏	精白米、鶏肉、生姜、醤油、酒、サラダ油、小麦粉、片栗粉、醤油、酢、砂糖、ごま油、ねぎ、にんにく、レタス、水菜	小麦 卵
	人参のシリシリ	人参、ツナ、卵、みりん、醤油	
	みかん寒	みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天	
16 (金)	ロールキャベツ	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、キャベツ、小麦粉、トマトジュース、コンソメ、ケチャップ、ソース、砂糖、塩、こしょう	小麦 卵
	フライドポテト/ブロッコリー	じゃがいも、塩、サラダ油/ブロッコリー、塩	
	柿	柿	
19 (月)	お楽しみ弁当(骨なし ローストチキン)	精白米、鶏肉、塩、砂糖、醤油、練りごま、五香粉、オイスターソース、生姜、サラダ菜、ミニトマト	小麦 乳
	マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、ハム、ヨーグルト、きゅうり、塩、マヨネーズ、砂糖	
	プチシュー	ホットケーキミックス、牛乳、生クリーム、いちご	

スクール ランチ

12日(月)5年生、13日(火)4年生

メニューはお弁当献立表をご覧ください。(箸などは、お持たせください。)

カフェテリア ランチ

1日(木)3年生、2日(金)2年生、15日(木)1年生・6年生

メニューは下記献立表をご覧ください。

1 (木)	クリームシチュー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、サラダ油、塩、こしょう、コンソメ、バター、小麦粉、牛乳	小麦 乳
2 (金)	ピラフ	精白米、シーチキン、玉ねぎ、コーン、人参、パセリ、コンソメ、オリーブ油、塩、こしょう	
15 (木)	ゼリー	オレンジジュース、ゼラチン、砂糖	