



食育だより

甲斐市立竜王西小学校
令和5年12月

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。

感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、

以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

【給食簡単レシピ】～唐揚げ粉を使って作ってみよう!!～
♪クリスピーチキン♪

《材料》 4人分

- ・鶏肉 350～400g・・・下味に酒をふっておく。
- ・唐揚げ粉 約30g～50g (好みのメーカーがあればそれでOK!!)
- ・水・・・粉を水で溶いて衣をつくります。

とろみはお肉にからむ程度なので様子を見ながら調整。

- ・コーンフレーク(無糖)・・・衣として使うので、少し砕いておきましょう。
- ・揚げ用の油

《作り方》 ① お肉を衣にからめて、コーンフレークをまぶしたら、油で揚げる。
味がついているため、焦げやすいので、注意!!

② 火を調整しながら、肉に火が通るようしっかり揚げる。