

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで **はやね・はやおき・あさごはん・そとあそび**を実践しよう!!



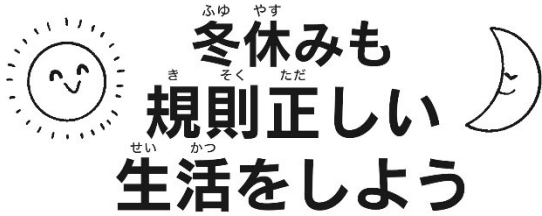
# 食育通信

令和6年12月19日  
石巻市立住吉小学校

まいつきにち  
毎月19日は  
食育の日  
です。

※お子さんと一緒にお読みください。

今年も残り僅かとなりました。12月は子どもたちが楽しみにしているクリスマスをはじめ、お正月とおみそが、お正月と楽しいことがいっぱいです。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして元気に楽しい冬休みを迎えましょう。



冬休みだからといって、朝寝坊や夜ふかしをしていると、生活リズムが乱れて体調不良などの原因になってしまいます。冬休みも、早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。



早寝



早起き



朝ごはん

## 冬にも飲もう!! 牛乳

冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。

牛乳は、カルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。



# 牛乳を使った あったかおやつレシピ♪

## 牛乳がんづき



### 材料 (6人分)

- 小麦粉 200g
- 砂糖 180g
- 牛乳 320ml
- くるみ 少々



### 作り方

- 牛乳に砂糖を溶かし、小麦粉を混ぜる。
- 容器に流し、上にくるみをのせる。
- 蒸し器に入れ、15~20分蒸す。
- 竹串をさして、粉がつかなければ出来上がり。

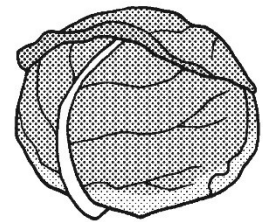
<石巻市のホームページより>

石巻市 レシピ と検索して  
レシピ集 - 石巻 をクリック! 栄養士さん  
が考えたいろいろなレシピが見られるよ!



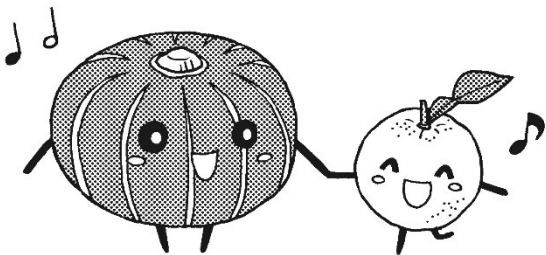
## クイズ キャベツの仲間は どれかな?

- セロリ
- ブロッコリー
- れんこん



## 今年(ことし)は12月21日(がつにち)が冬至(とうじ)

冬至は、1年の中で昼(ひる)がもっとも短く、夜(よる)がもっとも長い日(ひ)のことです。年(とし)によって日(ひ)にち(ち)が違(ちが)いますが、およそ12月22日(がつにち)頃(ころ)になります。この日(ひ)にはかぼちゃ(た)を食べ(た)たり、ゆず湯(ゆず)に入(はい)ったりする風習(ふうじゅう)があります。



キャベツはアブラナ科で、ブロッコリー、セロリはセリ科、れんこんはアズキ科。十字のように見えるのが特徴です。アブラナ科の花は、4枚の花びら、かぶ、コマツナ、はくさいなども同じ。

②ブロッコリー