

ぱくぱく通信 No. 9

上尾市立大石北小学校

食育担当

令和4年12月20日

今年も残すところ僅かになりました。これから、クリスマスやお正月と楽しいことがたくさんやってきますね。2週間程度の冬休みですが、のんびりしすぎて生活習慣が乱れないよう、こんなことに注意してみてください。

冬休みの生活で注意してほしいこと ふ・ゆ・や・す・み です！

①

・・・ 太ります！お菓子やジュースのとりすぎ注意！

冬休みはクリスマスやお正月など食べる機会が多いですね。だらだらと食べ続けずに量を決めましょう。小皿に取り分けるのがおすすめですよ。

②

・・・ ゆっくりかんで食べましょう

よくかむと、だ液が出るので「むし歯」や「食べ過ぎ」の予防になります。



③

・・・ やさいをたっぷり食べましょう

野菜には、ビタミンや食物繊維がたくさん含まれていて、からだの調子をととのえてくれます。免疫力を高めましょう。

④

・・・ すっきり目覚めて、おいしい朝ごはん

朝・昼・夕の三食をしっかりと食べましょう。

⑤

・・・ みんな元気、体を動かそう

寒いからといって家の中にずっとこもってはいけません。

家の人の手伝いで掃除をしたり、外で元気に体を動かしましょう。



作ってみよう！ 給食レシピ

【材料】4人分（大人用分量）

サラダ油	大さじ1
豚ひき肉	200g
カレー粉	2g
にんじん	60g
たまねぎ	350g
ピーマン	40g
トマトケチャップ	140g
トマトピューレ	100g
中濃ソース	16g
カレー粉	3g
塩・こしょう	少々
スパゲティ	400g

インディアンスパゲティ

カレー味の辛さで体もぼかぼか！

【作り方】

- ①にんじんは千切り、たまねぎは5mm幅程度のスライス、ピーマンは千切りにする。
 - ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉とカレー粉を入れ火がとおるまで炒める。
にんじん、たまねぎ、ピーマンを順番に入れて炒め、火がとおったら調味料で味をつける。火を止める。
 - ③スパゲティを表示された時間通りに茹でる。
 - ④具の入ったフライパンに茹でたスパゲティを入れ、火をつけてよく炒め合わせる。
 - ⑤全体に味が混ざったら、盛り付けて完成！
※お好みに粉チーズをかけてください。
- 大人の分量になっているので、スパゲティの量は調節してください。