

しっかりえいようをとる



たんぽぽ

特別号

佐切小学校保健室
令和7年12月10日

56年生の学級閉鎖も明け、いよいよ6年生は明日から修学旅行です。元気にいって、元気に帰って来られますように！

てあら 手洗いうがいマスターになろう週間

12月8日(月)～10日(水)は1回目の「手洗いうがいマスターになろう週間」でした。6つのポイントを意識して取り組みましたか？
佐切っ子はうがいが上手です！



じょうず 上手にできているかチェック中

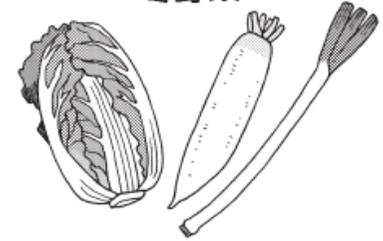


大みそかに食べる 年越しそば



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

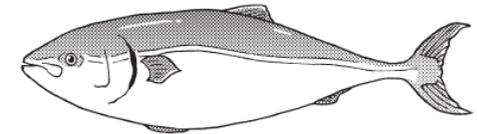
甘くておいしい 冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

冬が旬の魚「ぶり」を食べてみましょう

ぶりには、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから、「寒ぶり」と呼ばれています。また、いわゆる出世魚です。その呼び名は地域によって異なり、東日本では成長するにつれてワカシ、イナダ、フラサと呼び名がかわります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどかわります。



クイズ 1年中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。そんな「冬至」に食べると gaze をひかないといわれている野菜は何でしょう？

- ① だいこん
- ② にんじん
- ③ かぼちゃ
- ④ たまねぎ

③ かぼちゃ
かぼちゃは、免疫力を高めてくれるカロチン(体内でビタミンAに変わる)を豊富に含んでいて、寒い冬の感染症予防に効果的です。

今週もレシピを紹介しています。どちらのスイーツもおいしそうですね。今回も含めて、残るレシピ紹介は6つとなりました。

さつまいもアイス

♥ レシピ名

♥ 考えた人



♥ 材料 (4人分)

- 茹いたさつまいも 300g
- とうもろこし (400ml)
- X-プロシロップ (大1)

♥ イチオシ!ポイント

さつまいもを茹いてお
いしい!

♥ 作り方

- 1 さつまいもを茹く
- 2 やわらかくなったさつまいもをかわをおく
- 3 茹でたさつまいもをフードプロセッサーでかくはんする
- 4 ねいとうこでこおらせる

かんせい!
おいしい~

レシピ名

にんじんケーキ



考えた人

材料 (4~8人分)

- にんじん 1本 すりおろす
- たまご 2コ
- さとう 80g
- ほんろきこ 120g
- パーキングパウダー 3g
- あぶら 40g
- ミックスナッツ } お好みで
- シモン

イチオシ!ポイント

あき 秋にんじんの旬は10~12月
にんじんのβ-カロテンは
しりあやびはた
はくもつせんいで! おなかにも
good!
いえ 家にあったものでつくりました。
こんかいほ、キッシュ型 20cm
をつかい、たかさ3cm(はんご)の
ケーキができました。

作り方

- ① ホウルに、にんじんをすりおろす。
- ② ミックスナッツをこまかくくだく。
- ③ ①のホウルに、さいいよ
せんぷい入れてませる。
(*ほんろきことパーキングパウダーは
ふるいながら入れる。)
- ④ かたに あぶらをぬり、
③を入れる。
- ⑤ 180℃によねつたオーブンで
30分やく
- ⑥ さまして、かたからほりして
もりつけてかんせい。