

# 給食だより

2024

# 12月

三島市教育研究会  
三島市立錦田小学校

家の人と読んでください

12月の栄養目標 寒さに負けない食事をしよう

## みかんに含まれている成分に注目！



みかんには、ビタミンCやβ-クリプトキサンチンなどのビタミン類がたくさん含まれています。ビタミンCはコラーゲンの生成に必要な栄養素です。また抗酸化物質としての働きがあります。β-クリプトキサンチンは体内でビタミンAとして働き、目や粘膜の健康に役立ちます。近年の研究でみかんに含まれているβ-

クリプトキサンチンには、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病を予防したり、骨粗鬆症などを防いだりする働きがあることがわかってきました。

みかんをたくさん食べると手が黄色くなりますが、これは黄色い色素であるβ-クリプトキサンチンが体内に入ると、さまざまな組織に運ばれて蓄積されるからです。



## 感染症予防に「**ビタミンACE**」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスから守る仕組み）を正常に働かせる事が重要です。栄養バランスの良い食事を基本に抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用・免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」発生や働きを抑える作用のこと。

| ビタミンA(カロテン)              | ビタミンC            | ビタミンE                     |
|--------------------------|------------------|---------------------------|
| 色の濃い野菜、レバー、卵黄、うなぎに多く含まれる | 野菜、果物、いも類に多く含まれる | 色の濃い野菜、種実類、魚介類、食物油に多く含まれる |
|                          |                  |                           |

12月21日(土)

## 冬至

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがあります。かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



## マーボーだいこん

〈材料 4人分〉

- だいこん 400g
- 豚ひき肉 80g
- 古根 1かけ
- にんにく 1かけ
- たまねぎ 100g
- にんじん 20g
- 干ししいたけ 1枚
- たけのこの水煮 30g
- 油 適量
- 水 150cc
- マーボー豆腐の素 4人分
- でんぷん 2g
- 水 適量
- 葉ねぎ 10g

〈作り方〉

- ① だいこんを1cm幅のちょう切りにして下ゆでをする。
- ② 古根とにんにくはみじん切りにする
- ③ 戻した干ししいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこの水煮は粗みじんにする。
- ④ 鍋に油を入れ熱し、古根、にんにく、豚ひき肉を炒め、さらに③を加え炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら水を加えて煮る。
- ⑥ ⑤が煮えたら①とマーボー豆腐の素を加えて煮る。
- ⑦ ⑥の味が染みてきたら、少量の水で溶いたでんぷんを加えて、とろみをつける。
- ⑧ 最後に小口切にした葉ねぎを加える。

