給食だより

2023
12月

三島市教育研究会
学校給食班

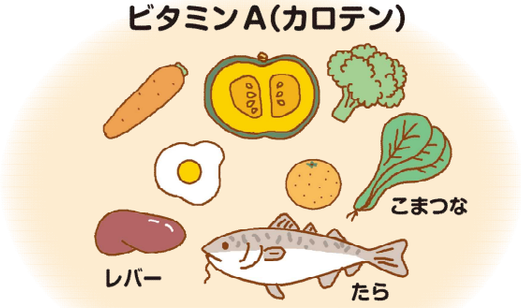
家の人と読んでください

１２月の栄養目標　　**寒さに負けない食事をしよう**

ACEとDで冬を元気に!

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整える「ビタミン」をしっかりとりましょう。とくに体の抵抗力を高める「ビタミンＡ・Ｃ・Ｅ」と冬に不足しがちな「ビタミンＤ」は意識してとりたいですね。これらのビタミンは冬においしい食べ物にたくさん含まれています。

ビタミンＡ(カロテン)

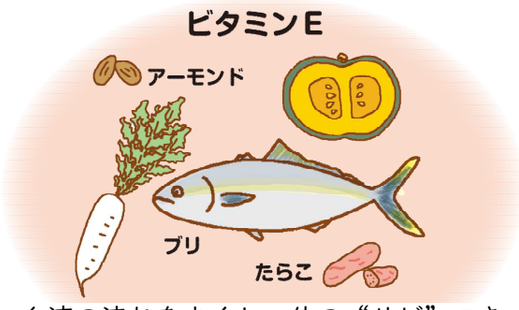


体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬においしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

ビタミンＣ

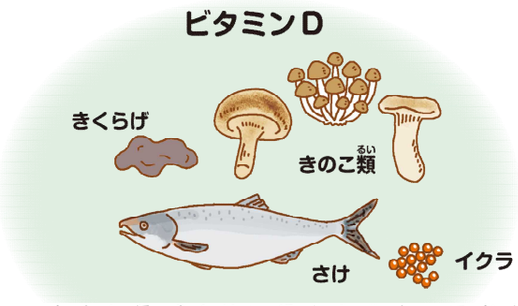
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

ビタミンＥ



血液の流れをよくし、体の“サビ”つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

ビタミンＤ



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

「冬至」と「かぼちゃ」

一年で昼が最も短い日の「冬至」には、「かぼちゃ」を食べる風習があります。

「かぼちゃ」は夏が旬の野菜ですが、冬まで保存しておくことができます。昔は冬になるととれる野菜が少なかったことから、長く保存できる「かぼちゃ」は大切な野菜でした。

かぼちゃにはかぜなどの病気にかかりにくくしてくれる栄養がたくさんあります。『寒い冬、かぜなどをひかず、元気に過ごせますように』との願いがこめられています。

鍋料理や煮込み料理で体を温めよう！

寒さに負けないためには、体を温めることが大事です。たんぱく質や野菜を一緒にとれる鍋料理や煮込み料理、豚汁のような具だくさんの汁物などで体を温めましょう。

だいこんのそぼろ煮

〈材料　４人分〉

豚ひき肉	１００ｇ
水煮大豆	４０ｇ
だいこん	４００ｇ
にんじん	８０ｇ
冷凍グリンピース	２０ｇ
だし汁	５０ｇ
三温糖	大さじ１
みりん	小さじ１
酒	小さじ２
しょうゆ	大さじ２弱
でんぷん	１ｇ
水	２ｇ

〈作り方〉

① だいこんを１cmのいちょう切りに、にんじんを７mmのいちょう切りにする。水煮大豆を粗みじんに切る。
② だいこんを下茹でする。
③ 鍋にだし汁を入れて加熱し、豚ひき肉を入れる。
④ アクをすくったら、にんじん、下茹でしただいこん、調味料を加えて煮る。
⑤ 味が染みてきたら大豆を加える。
⑥ 少量の水で溶いたでんぷんを加えてとろみをつける。
⑦ 最後にグリンピースを加える。