

給食だより

2023

12月

三島市教育研究会
学校給食班

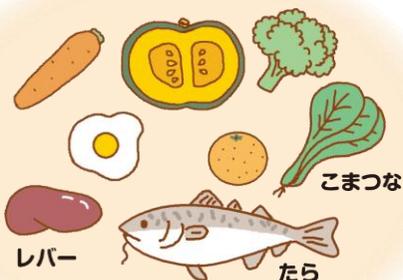
家の人と読んでください

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!

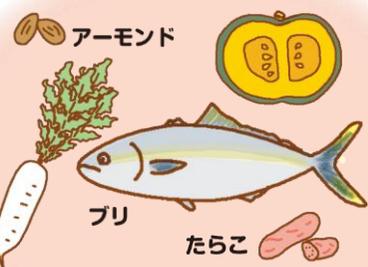
冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整える「ビタミン」をしっかりとりましょう。とくに体の抵抗力を高める「ビタミンA・C・E」と冬に不足しがちな「ビタミンD」は意識してとりたいですね。これらのビタミンは冬においしい食べ物にたくさん含まれています。

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。冬にうれ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



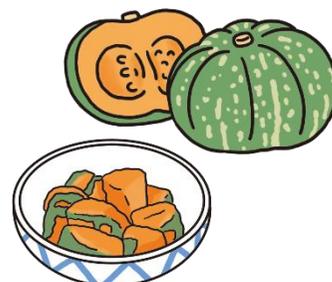
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

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切です。たんぱく質や野菜と一緒にとれる鍋料理や煮込み料理、豚汁のような具た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
冷凍グリーンピース	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のいちよう切りに、にんじんを7mmのいちよう切りにする。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 最後にグリーンピースを加える。