

12月 給食だより

毎月19日は『食育の日』



流山市立おおぐろの森中学校

カレンダーもあと残り少なくなってきました。今年の**冬至**は12月21日。冬至の日には、昔から「かぼちゃ」を食べる風習があります。なぜ、かぼちゃを食べるのか…冬至は**陰（北）から陽（南）に向かうこと**を意味します。かぼちゃは漢字で書くと「**南瓜**」と書くので、冬至に最もふさわしい食べものになります。そして、かぼちゃは、**ビタミンA**や**カロテン**が豊富なため、**風邪の予防に効果的**！本来かぼちゃは、夏野菜ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための先人の知恵でもあります。今年の冬は気温が低いので、温かいものをしっかり食べて、**免疫力アップ**、**ウィルスに負けない体力**をつけられるようによろしくお願いいたします！

風邪をひかないために予防を万全に！

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



主に身体をつくるもとになります。体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません！



冬が旬のサケ、タラ、ブリなどを取り入れると、たんぱく質だけではなく、ビタミンやDHA、EPAも摂取できます！

ビタミンA

人参 かぼちゃ 春菊
ほうれん草 大根の葉 レバー



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウィルスが体の中に侵入するのを防ぎます！



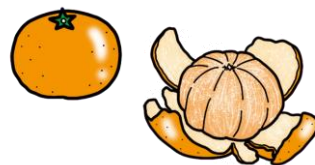
色の濃い野菜に多く、魚やレバーにも多く含まれています。冬に美味しい野菜をたくさん入れた鍋物がおすすです！

ビタミンC

じゃが芋 キャベツ
みかん りんご 苺 レモン



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます！



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCは、薄皮の白いすじの部分に多いので、ぜひ丸ごと食べましょう。

旬の食材 ～白菜～

○冬が旬の白菜、本領発揮！

寒くなってくると鍋物が恋しくなります。そこに欠かせないのが白菜です。お鍋で汁ごと食べると本領発揮！白菜は95%以上が水分ですが、煮たり、炒めたりして火を通すとカサが、グンと減ってたくさん食べられるのが利点です！



○栄養について

カリウムがたっぷり含まれているのが特徴。カリウムは、ナトリウムを排出する働きがあるので、塩分の取り過ぎを防いでくれます。カリウムは、煮ると汁に溶け出してしまうため、鍋物でたっぷりの白菜を汁ごと食べることは、理にかなっていて効果的です！

今年は、気候も良く白菜の生育が順調です。給食でも白菜をたくさん使用しています。ご家庭でも鍋物や味噌汁、スープ、炒め煮などいろいろなお料理で旬の白菜を食べてみてください。



給食のおすすめメニュー紹介！

『鯖の香草マヨ焼き』（12 / 11 実施）

魚の高騰が続いていますが、鯖は体に大変良く、いろいろな料理に利用できます。魚のにおいが気になる場合は、香辛料を使うことによって食べやすくなります。子どもたちも大変よく食べていたので、ぜひお家でもお試しください。

〈材料〉4人分

・サバの切り身	4枚
・こしょう	適量
・白ワイン	大さじ1
【ソース】	
・マヨネーズ	80g
・にんにく	1かけ
・バジル	小さじ1
・パン粉	適量
・乾燥パセリ	少々
・トレー	



〈作り方〉

- ①ソースを作ります。
ボールにマヨネーズとすりおろしたにんにく、乾燥のバジルをよく混ぜておく。
- ②サバは白ワインと胡椒をふっておく。
- ③アルミホイルにサバを並べて、①のソースをのせ、広げる。そこにパン粉 & パセリをふる。
- ④オーブンは180℃で20分焼く。
オーブントースターの場合は20分位焦げやすいので、アルミホイルで覆い、仕上げにアルミホイルを外してパン粉に焼き色が付いたらできあがり！