

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

朝晩が一段と冷え込む季節になりました。今年の冬至は12月22日。冬至に柚子湯に入る風習は「運」を呼び込む前に体を清めるという意味があります。そして、柚子湯には、**血行促進、冷え性緩和、体を温め風邪を予防する**効果があるので、ぜひ冬至に柚子湯に入って「運」を呼び込んでみましょう！食事では、栄養バランスに気をつけて、特に、**ビタミンが豊富な野菜や果物を毎日しっかりとるように心がけてください。**夜は早めに布団に入り、体をゆっくり休め、**免疫力アップ、ウイルスに負けない体力**をつけましょう！

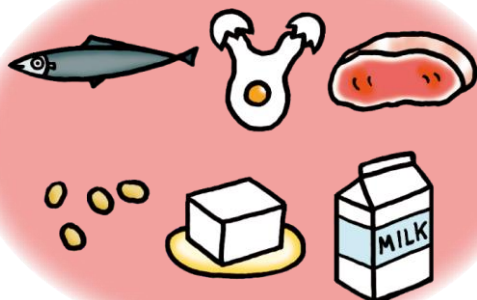
栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには、にがてな食べ物もチャレンジしていろいろな食べ物を摂取することが大切です。特に寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高める**ビタミン**、体をつくるものになる**たんぱく質**を十分にとり、そして、効率よく体を温める**脂質**も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)

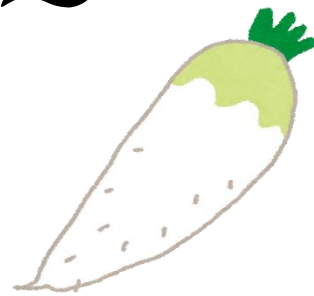


※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

旬の食材 ～大根～

○大根の歴史

サラダや煮物、漬物など、さまざまな料理に用いられる大根は、春の七草のひとつ「すずしろ」にも数えられ、古くから親しまれてきた野菜です。栽培の歴史は、野菜の中でも最も古いものの一つで、古代エジプトでは、ピラミッド建設に際し、たまねぎやにんにくとともに二十日大根が支給されており、紀元前 2000 年には既に栽培されていたようです。(すごい!) 日本へは、奈良時代より以前に中国から伝わったと言われており、『日本書紀』(720 年)にも登場しています。



○大根の栄養について

大根にはでん粉を分解する酵素が含まれているため、ご飯やパン、芋類などのでん粉食品の消化を助け、食べ過ぎにより胃もたれを予防してくれます。お餅を大根おろしにからめて食べたりお雑煮に大根を加えて食べる習慣は、理にかなった食べ方と言えます。

冬に出回る大根は、甘みが増してよりおいしく食べられます。おでんや鍋料理など大根が欠かせられないです。ぜひ、冬大根の甘みを味わってみてください。



給食のおすすめメニュー紹介!



毎日の給食を紹介しています!

『南瓜のガーリックソテー』(12/20 実施)

2023年の冬至は12月22日。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べる習慣があります。ぜひ、冬至にかぼちゃを食べて風邪をひかないようにしましょう。



〈材料〉4人分

・かぼちゃ	1/4 個
・揚げ油	適量
・豚肉	100g
・にんにく みじん切り	一かけ
・生姜 みじん切り	一かけ
・サラダ油	大さじ1
・玉ねぎ スライス	1/2 個
・人参 いちょう切り	1/3 本
・ニラ 2cmカット	1/3 束
・塩/こしょう	2g/少々
・酒/本みりん	各小さじ1
・しょう油	大さじ1弱
・ごま油	2g

〈作り方〉

- ①かぼちゃはいちょう切り、厚さ7mm。油で揚げておく。
- ②フライパンに油をひき弱火でにんにく、生姜を炒め、香りが立ってきたら豚肉を加え中火で炒める。
- ③玉ねぎ、人参を加え、さらに炒める。塩こしょう、酒、本みりん、しょう油で味付けをする。
- ④野菜が炒まってきたら、ニラを加え、香りづけのごま油を回し入れる。味を調える。
- ⑤④に①のかぼちゃを加え、サッと和えたら、できあがり!