

食育だより 12月号

北栄町学校給食センター



今年も残すところあとわずかになりました。寒さが増すこの時期は、風邪やインフルエンザなどにかかり、体調をくずしやすくなります。栄養バランスのよい食事や、早寝・早起きを心がけて元気に過ごしましょう！

免疫力をアップする！食事のポイント

おすすめは

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食材！

免疫力をアップするには、バランスのよい食事が大切です。「まごわやさしい」の言葉は、バランスのよい食事にするため取り入れたい食材の頭文字です。栄養価が優れているほか、ご飯にもよく合います。毎日多様な料理に生かせるため、普段の食事に取り入れやすい食材ばかりです。

まめ



豆類、豆製品。

「畑の肉」と言われる大豆は、良質なたんぱく質が豊富です。

ごま



ごま、ナッツ類。

抗酸化作用のあるビタミンEやミネラルが含まれています。

わかめ



海そう類。

鉄分やカルシウムなどを豊富に含むひじきやこんぶなどもあります。

やさい



体やお腹の調子を整えるビタミンや食物繊維が豊富です。1日350gを目安に食べましょう。

さかな



体を作るたんぱく質を含みます。青魚は、血液をさらさらにするDHAやEPAが豊富です。

しいたけ



きのこ類。

カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含みます。

いも



ビタミンC、食物繊維

を含むさつまいもや、じゃがいも、ながいも、さといもなどがあります。

給食には12月4日に上記の食材を入れた『まごわやさしいみそ汁』を提供します。

★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。



QRコード

とうじ 12月22日(金)は冬至です

給食も冬至献立です！

冬至とは、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に再び日が長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。日本では、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

冬至かぼちゃ



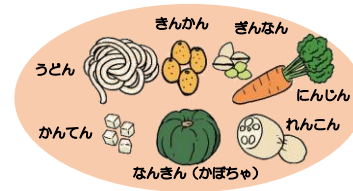
夏に採れて長期間保存できるかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬を乗り切る栄養源になりました。

ゆず湯



鮮やかな黄色とさわやかな香りが長く続く寒い冬の生活をリフレッシュします。

運盛り



陰の力が極まるとされる冬至の日に、陰とかかわりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎから始まった風習とされています。

からだぽかぽか給食レシピ

冬野菜のあったかポトフ



【材料】(4人分)

- ・ウインナー・・・・・・・・・・30g
- ・たまねぎ・・・・・・・・・・100g
- ・かぶ・・・・・・・・・・120g
- ・にんじん・・・・・・・・・・30g
- ・白ねぎ・・・・・・・・・・50g
- ・しめじ・・・・・・・・・・20g
- ・いんげん・・・・・・・・・・10g
- ・コンソメ・・・・・・・・・・小さじ2
- ・薄口しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ3
- ・こしょう・・・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① ウインナーと白ねぎ、いいんげんは斜め切り、たまねぎ、にんじんとかぶは1cm角切り、しめじは石づきを切りほぐす。
- ② 水を入れた鍋に、ウインナー、たまねぎ、にんじん、かぶ、しめじをいれて煮る。食材に火が通ったら白ねぎ、いんげんを加える。
- ③ コンソメ、薄口しょうゆ、こしょうで味を調える。

あたたかいスープや煮込み料理などは、野菜がたくさん食べられるのでおすすめです。からだも温まりますね！

