

給食だより

2018年度1月号

明けましておめでとうございます

新年、明けましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごされたことと思います。おうちでは、家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか？風邪やインフルエンザの流行る季節です。これからの時期には注意が必要です。ウイルス等の感染予防には、手洗いうがいです。日頃から栄養、体力作りを心がけ、風邪やウイルスに負けない体で元気にこの冬を乗り切りましょう。

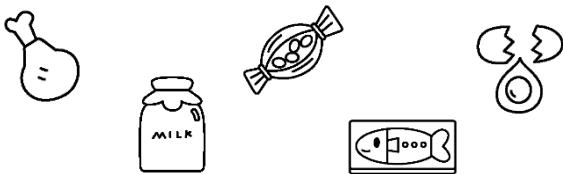
食事で風邪予防！

かぜを予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。

たんぱく質 (肉や魚、卵、大豆など)

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やけがに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。



ビタミンA (チーズや人参、南瓜、ほうれん草など)

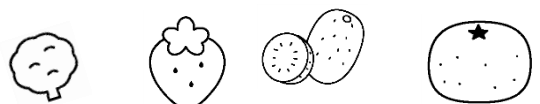
ビタミンAには、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、かぜをひきやすくなってしまいます。



ビタミンC

(みかんやいちご、キウイ、フロッキーなど)

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、風邪のウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



☆今月のおススメ食材☆

毎月おススメの食材を紹介していきます。

今月は『大根』です！

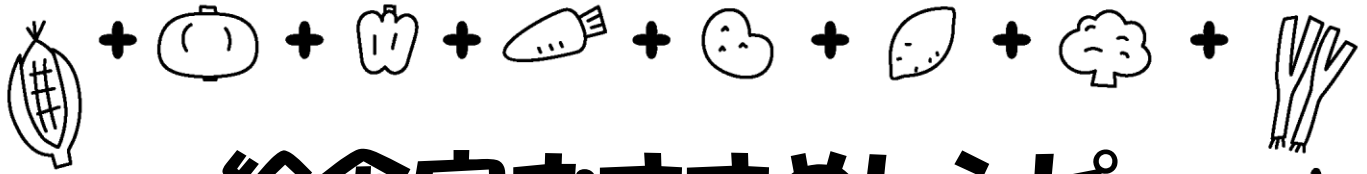
・旬 11月～3月

・多い栄養素

ビタミンC、ジアスターゼ

今月のおススメ食材は「大根」です☆

大根は消化酵素のたっぷり入った野菜と言われています。根の部分は、95%が水分で、ビタミンCと消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。根は春から夏にかけてはやや辛みが強く、秋から冬は甘みが増してきます。大根を買ったら、新聞紙に包んで冷暗所で保存してください。使いかけのものはラップに包んで冷蔵庫に立てて保存するといいですよ。



給食室おすすめレシピ



1月30日(水) 提供予定☆

*高野豆腐の肉じゃが風

〈材料〉4人分(大人2人・子ども2人)

- 高野豆腐…30g(乾燥のもので)
- しらたき…60g(1/5パック)
- じゃがいも…90g(中1/2個)
- 玉ねぎ…90g(中1個)
- 人参…60g(中1/2本)
- 豚挽肉…60g

- A {
- 酒…小さじ1
 - 三温糖…小さじ2
 - 食塩…少々(0.18g)
 - 薄口しょうゆ…大さじ1
 - 本みりん…小さじ1強
 - かつおだし…70g

〈作り方〉

1. 高野豆腐は一時間ほど水・ぬるま湯に浸し戻しておく。戻した高野豆腐は流水でしっかり洗い、一口大に切る。
2. しらたきは、軽くきり、沸騰した湯に塩(分量外)を入れ下茹でする。
3. じゃがいも・玉ねぎ・人参は一口大に切る。
4. 鍋に油(分量外)をひき、豚挽肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・しらたきをいれ軽く火を通す。
5. かつおだしをいれ、Aの調味料をいれて、最後に高野豆腐を入れて煮たらできあがり★。

☆高野豆腐の戻し方☆

重曹の入っている高野豆腐は、鍋に水をいれ沸騰させたら火を止め、高野豆腐を入れてふっくらするまで待つ。ざるにあけ、さわれる熱さになったら優しく水気を絞ると、つるーんとした食感の高野豆腐になるそうですよ♪

1月10日(木) 提供予定☆

*わかめスープ

〈材料〉4人分(大人2人・子ども2人)

- 葉ねぎ…30g
- 乾燥わかめ…6g(水で戻す)
- 薄口醤油…大さじ1
- 本みりん…大さじ1
- 食塩…ひとつまみ
- ごま油…少量
- 白ごま…ふたつまみ
- だしパック…1つ

A {

〈作り方〉

1. 深めの鍋に水を600ml入れてだしをとる。
2. 葉ねぎは小口切りに切る。
3. 水で戻したわかめは流水で洗う。
4. Aの調味料とわかめを1に入れ軽く沸騰させる。
5. 4にごま油をお好みで少量加え、白ごまを入れる。
6. 5に葉ねぎを入れて、お椀に盛りつけたらできあがり♪

