

からだ あたた ぶゆ しょうじ 体を温める冬の食事とは？

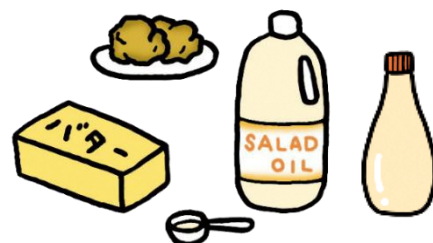
たんぱく質をしっかりとろう！

さかな にく たまご だいず
魚、肉、卵、大豆・
だいずせいひん ぎゅうにゅう
大豆製品、牛乳・
にゅうせいひん からだ
乳製品は、体をつくる
たんぱく質をたくさん
含みます。寒さに負けな
い体をつくれます。



脂質を上手に活用しよう！

あぶら しぼう しじつ
油や脂肪などの脂質
は少ない量で大きなエ
ネルギーをつくり、体
をぽかぽかと温めてく
れます。とりすぎには
注意しましょう。



ふゆやさい いしき 冬野菜を意識してとろう！

ビタミンA

かわ ねんまく つよ
(皮ふの粘膜を強くする)

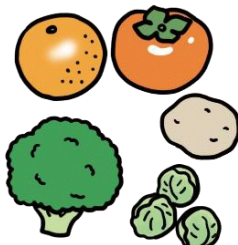
ふゆ しゆん むか
冬に旬を迎え
る野菜に多い。
たらなどの魚
にも多く含まれ
ている。



ビタミンC

じょうぶ からだ やくだ
(丈夫な体づくりに役立つ)

くだもの
果物だけでなく、ブ
ロッコリーや芽キャ
ベツ、かぶの葉など
の野菜、いも類にも
多い。



ビタミンE

けっこう
(血行をよくする)

ひまわり油や綿実
油、アーモンド、ピ
ーナッツ、鮭、かぼ
ちゃなどに多く含
まれる。



梅風味和え

〈材料 中学年2人分〉

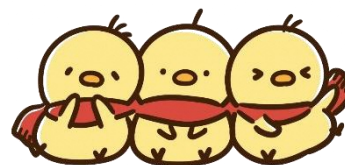
キャベツ 80g (短冊切り)
にんじん 20g (千切り)
切干しだいこん 8g (水に戻す)
乾燥梅 3g
(梅干しでもできます)

A 献立は 12/10 (水)、B 献立は 12/3 (水) に登場します。

乾燥梅を使ったさっぱりとした味の和え物です。給食では切干だいこんを使っていますが、旬の生の大根を使うとみずみずしく仕上がります。

〈作り方〉

1. 水に戻した切干しだいこんは、2cm幅に切る。
2. 野菜はゆでて、冷水にさらす。
3. 2の野菜と乾燥梅とで和える。



あったか汁

〈材料 中学年2人分〉

たまねぎ 20g (薄切り)
にんじん 20g (千切り)
豆腐 20g (さいころ)
はたけしめじ 10g
はくさい 40g (短冊切り)
みそ 18g
一味唐辛子 少量
煮干し 4g
水 300cc

A 献立は 12/9 (火)、B 献立は 12/2 (火) に登場します。

一味唐辛子を使ったピリッと辛いみそ汁です。香辛料を使うことで、体の中からぽかぽかしてくる汁物です。給食では辛さを少なくして作っています。

〈作り方〉

1. 煮干しでだしをとる。みそは溶いておく。
2. なべに定量のだし汁を入れ、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。
3. はくさい、はたけしめじを加え煮る。
4. 豆腐を加え、みそ、一味唐辛子を入れて仕上げる。

