

からだ あたた ふゆ しょくじ
体を温める冬の食事とは？

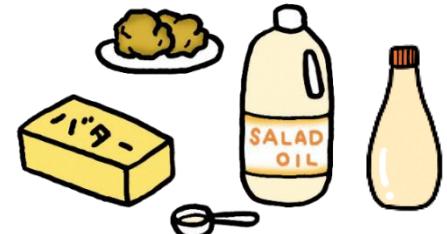
たんぱく質をしきりにどう！

さかな 魚、肉、卵、大豆。
大豆製品、牛乳。
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
い体をつくります。



しつつ じょうず かつよう
脂質を上手に活用しよう！

あぶら 油や脂肪などの脂質
は少ない量で大きな工
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。

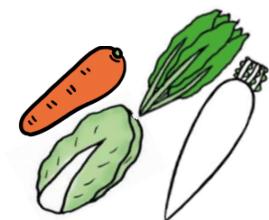


ふゆやさい いしき
冬野菜を意識してどう！

ビタミン A

(皮ふの粘膜を強くする)

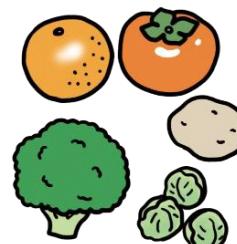
冬に旬を迎える野菜に多い。
たらなどの魚にも多く含まれ
ている。



ビタミン C

(丈夫な体づくりに役立つ)

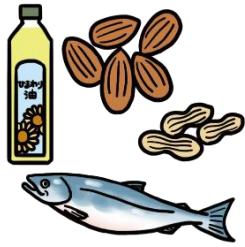
くだもの 果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉など
の野菜、いも類にも
多い。



ビタミン E

(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〉

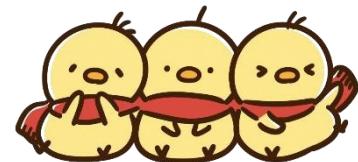
キャベツ 80 g (短冊切り)
にんじん 20 g (千切り)
切干しだいこん 8 g (水に戻す)
乾燥梅 3 g
(梅干しでもできます)

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。給食では切干し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、2 cm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。



あつたか汁

〈材料 中学年2人分〉

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

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。

