

給食だより

平成28年 12月

千代田町学校給食共同調理場

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいないでしょうか。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかりと食べて体の中から温ましましょう。もうすぐ新年を迎えます。冬休みはみそかやお正月などの行事があり、家族や親せきと過ごす機会もあるのではないのでしょうか。ご家庭の味や地域ならではの料理について話をするよい機会でもあります。ぜひご家庭で食べ物を話題にして楽しく語り合ってください。

今月の目標
「冬の食生活と健康について考えよう」



ビタミンACEで冬を元気に！

かぜの予防には体の抵抗力を高めることが大切です。食事ではビタミンを多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。



皮ふの粘膜を強くする

にんじんやかぼちゃ、冬が旬のほうれん草などに多く含まれる。また、たらなどの魚にも多く含まれている。



丈夫な体づくりに役立つ

果物だけでなく、ブロッコリーやかぶの葉、じゃがいもなどのいも類にも多く含まれている



血行をよくする

ひまわり油やアーモンド、ピーナツ、さけやかぼちゃなどに多く含まれる。

食事の前の手洗い、そして疲れたためないための十分な睡眠も大切よ！



11月の授業の様子



西小2年生が、学校で収穫したさつまいもを使って、親子で『秋の香りごはんおにぎり』を作りました。手作りのランチョンマットでおいしく楽しく食べられましたね☆ 残りのさつまいもは、11/21(月)の給食のみそ汁に使わせてもらいました。

中学3年生の『受験期の食生活』についての授業では、受験勉強をより効率良くするために、①生活リズムを整え体調管理をすること、②うまくストレス解消すること、③脳を働かせる栄養素をしっかりとることの3つのポイントを話しました。この話が、少しでも役に立ちますように！

給食レシピ紹介

ビビンバ (肉みそ・ナムル)

給食で人気のメニュー！子供たちから「レシピを知りたい」とのリクエストがありました。

ビビンバ (材料4人分)			
肉みそ		ナムル	
豚ひき肉	200g	ほうれん草	1/2束
サラダ油	小さじ1	キャベツ	3枚
おろしにんにく	小さじ1/3	にんじん	中1/3本
豆板醤	小さじ1/2	炒りごま	大さじ3
酒	大さじ1/2	おろしにんにく	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1・1/2	食塩	少々
砂糖	大さじ1・1/2	しょうゆ	小さじ2
ぜんまい		ごま油	小さじ2
ぜんまい水煮	120g	とうがらし	少々
ごま油	小さじ1/3		
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
酒	小さじ1		

ビビンバはごはん、肉、野菜が一度に食べられて栄養満点。お休みの昼食にピッタリね！

<作り方>

- ☆肉みそ；豚ひき肉を油で炒め、Aを加えてほぐす。しょう油、砂糖を加えて味をととのえる。
 - ☆ぜんまい；ぜんまいを5cm程度に切り、ごま油で炒める。Bを加え、よく炒める。
 - ☆ナムル；①ほうれん草は3cm長さに、キャベツとにんじんは千切りにし、下ゆでをする。
②Cをよく混ぜる。①に加え、よく和えておく。
- ※ご飯の上に、肉みそ、ぜんまい、ナムルをのせて出来上がり。

