

栄養だより

2019年（令和元年）
12月号
貝塚市学校給食会

今年も残すところ後1ヶ月となりました。冷え込みが厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行ってくる季節です。冬を元気に過ごすためにも日頃から手洗い・うがいをこまめに行うようにしましょう。

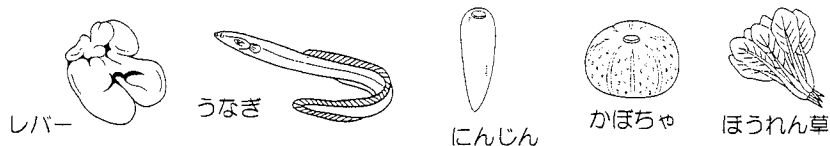
☆体の抵抗力を高めよう☆

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。まずは1日3食をしっかりと食べましょう。栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりと摂って風邪に負けない体づくりをしましょう。

【ビタミンA】

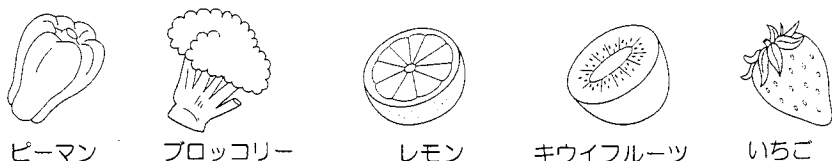
ビタミン
A・C

ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。ビタミンAはレバーやうなぎに多く含まれています。ビタミンAが不足すると、肌が荒れてしまったり、風邪をひきやすくなったりします。ビタミンAを含む食品は、炒め物などで油と一緒に摂ると体への吸収率が高まります。



【ビタミンC】

ビタミンCは体の抵抗力を高める役割があります。ビタミンCは、野菜や果物に多く含まれています。そのまま食べることのできる果物や、ビタミンCが多く含まれるピーマンやブロッコリーがおすすめです。

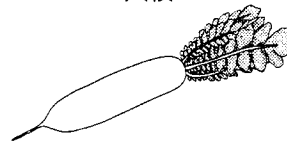


冬が旬の食べ物を食べよう!



冬が旬の食べ物は、鍋料理や煮物などに合う野菜や魚介類がたくさんあります。体を温める料理で寒い冬を乗り切りましょう。

大根



冬の大根は、甘味が増して一段とおいしくなります。葉にもたくさん栄養が含まれています。

ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。殺菌作用があるので、風邪を引いた時に食べると良いといわれています。

ぶり



たんぱく質や脂質、骨粗しょう症予防に役立つビタミンDが含まれています。

ほうれん草



ほうれん草はビタミンAやビタミンC、鉄分を多く含んでいます。風邪予防や肌荒れ防止に効果があります。

野菜クイズ

【問題】大根の中で一番辛みがあるのはどの部分でしょう？



- ① 上の方
- ② 真ん中
- ③ 先の方

大根は上の方に辛い成分が多く含まれています。先の方は辛みが弱くなります。先の方は辛みが強いので薬味など適しています。

答え：③ 先の方

今月の献立より



◇冬野菜のカレーライス【3日(火)】

<1人分の材料>

豚肉	15 g
にんにく	0.1 g
大根	30 g
玉ねぎ	50 g
にんじん	15 g
油	0.5 g
カレールウ	14 g
ソース	1 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
ガラムマサラ	0.03 g
水	90 g

<作り方>

- ① 豚肉、玉ねぎは薄切りにし、大根、にんじんは角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、にんにく、豚肉をよく炒め、塩・こしょうをする。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④ 水・大根を加えて煮、やわらかくなったら溶いたカレールウ・ソースを入れよく煮込み、最後にガラムマサラを加えて仕上げる。

◇ベーコンポテト【4日(水)】

<1人分の材料>

じゃがいも	75 g
玉ねぎ	25 g
ベーコン	20 g
油	0.5 g
塩	0.5 g
こしょう	0.03 g

<作り方>

- ① じゃがいもは角切りにして蒸す。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 油を熱し、ベーコン・玉ねぎを炒める。
- ③ じゃがいもを加え、さっと炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。



※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

12月のスプーンの日は、

3日(火)、9日(月)、12日(木)、
13日(金)、18日(水)です。



《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》

計量カップ・スプーンによる食品の重量表 (g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)	
水	酢	酒	5	15	200
醤油	みりん	みそ	6	18	230
砂糖	(上白糖)		3	9	130
食塩			6	18	240
小麦粉			3	9	110
片栗粉			3	9	130
トマトケチャップ			5	15	230
ウスターソース			6	18	240
油			4	12	180