

12月の給食だより

平成 29 年度 12 月

富士宮市立学校給食センター

今年も残すところあとわずかとなりました。寒くなり、かぜやインフルエンザにかかりやすい季節です。手洗いやうがいだけでなく、からだを動かして栄養と睡眠を十分にとってかぜを予防し、冬を元気に過ごしましょう。

冬野菜を食べよう

冬野菜には、冬を元気に過ごすために必要な働きがあります。

ビタミン A を多く含む



小松菜



大根の葉

ビタミン A は、のどや鼻の粘膜を強くします。ウイルスの体内への侵入を防ぎ、風邪を予防します。

ビタミン A も C も多く含む



ブロッコリー



ほうれん草



水菜



白菜



大根



ねぎ

ビタミン C は、体内に侵入したウイルスを撃退する白血球の働きを助けます。

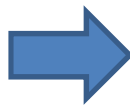
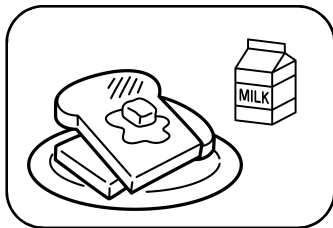
ねぎにふくまれる辛味成分は血流をよくし、体を温めます。

このようにして免疫力を高めます。

大切です朝ごはん！

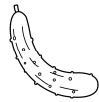


3色そろって食べられるように、自分で3色をそろえよう！



足りないのは緑色の仲間の食品です。

出してすぐ食べられるものをそろえましょう。



カット野菜

漬物

この朝ごはんには足りないのは、何色の仲間の食品でしょう？
どうすれば、3色そろえよう？

前日の夕ごはんのおかずを多めに作りましょう。

朝ごはんは必ずしも朝作らなければならないわけではありません。前日の夕ごはんを作る時に、多めに野菜を切ったり、野菜のおかずを多めに作っておいたりすると、手軽に用意することができます。



給食レシピの紹介～ビビンバ、ナムル～

ビビンバ

【材料 -4人分-】

- ・油・・・少々
- ・にんにく・・・少々
- ・しょうが・・・少々
- ・トウモロコシ・・・少々
- ・豚肉・・・60g
- ・酒・・・小1
- ・水煮ぜんまい・・・60g
- ☆トウモロコシ・・・小1/2
- ☆砂糖・・・小1
- ☆しょうゆ・・・小2
- ・いりごま・・・小1/2
- ・ごま油・・・少々

【作り方】

- ①豚肉を細切りにする。にんにく、しょうがをおろす。(おろししょうが、おろしにんにくでも可)
- ②フライパンを熱し、油を引く。
- ③にんにく、しょうが、トウモロコシを加えて香りを出し、豚肉と酒を加えて炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、ぜんまいと☆の調味料を加えて炒める。
- ⑤いりごまとごま油を加える。

ナムル

【材料 -4人分-】

- ・ほうれん草・・・1/2束
- ・にんじん・・・1/3本
- ・もやし・・・1袋
- ★塩・・・少々
- ★ごま油・・・少々
- ★すりごま・・・少々
- ★しょうゆ・・・大1/2

【作り方】

- ①人参を千切りにする。
- ②人参、もやし、ほうれん草をゆで、ほうれん草は3cm幅に切る。ゆでた野菜は、水気を切って冷ます。
- ③★の調味料は混ぜておき、ゆでた野菜と和える。

調味料は目安量です。

韓国の混ぜご飯です。ビビンバとナムルを混ぜて、ご飯にのせるとおいしく食べられます。

5月と11月の給食に取り入れました。