

# きゅうしょくだより

12月



毎月14日は  
食育の日



川越町学校給食センター

今年もあとひと月を残すのみとなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。気温の差が激しいと、体の調子を崩しやすくなります。こんな時こそバランスよく食べて、かぜに負けない体をつくりましょう。



## ～かぜに負けない体づくりのための食事～



### ★たんぱく質をたっぷりとりよう

肉、魚、卵、大豆などはたんぱく質をたくさん含みます。たんぱく質を多く含む食べ物は、寒さに負けない強い筋肉をつくれます。

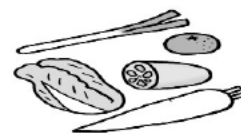
### ★油料理を上手にとり入れよう

油や脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになり、体を温かくします。



### ★ビタミンの補給をわすれずに

ビタミンAやビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。ビタミンを多く含む新鮮な野菜や果物を欠かさず食べましょう。



## 旬の野菜を食べましょう



冬野菜 ほうれん草、小松菜、大根、白菜といった冬野菜が多く出回っています。給食では、汁物や煮物、あえものなどのいろいろな料理に使います。また、これらの野菜は、三重県でもたくさん作られています。

菜花 「三重なばな」という名前で全国に出荷されています。給食ではあえものに使う予定です。



今月の「みえ地物一番給食の日」は、14日(木)、15日(金)です。この2日間は、川越町産のコシヒカリを使用したごはんがです。

11月の献立には、大根、キャベツ、白菜、ねぎ、里芋などの三重県産野菜を使用しました。今月も可能な限り三重県産の野菜を使用するようにしていきたいと思えます。

## <今年の冬至は、12月22日です。>



冬至は、1年のうちでもっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。給食では、18日(月)の「みそ汁」にかぼちゃを使います。

## 給食レシピ紹介 <納豆肉みそ> (分量は中学年一人分)

油	0.5g
豚ミンチ	13g
酒	0.5g
ひき割り納豆	7g
赤みそ	7g
さとう	4g
みりん	1.5g
水	少々

### <作り方>

- ① 豚ミンチに酒をふる。
- ② フライパンを熱し、油を入れ、ミンチを炒める。
- ③ 納豆を加えて炒める。
- ④ Aを加えて、混ぜる。
- ⑤ 出来上がり。



給食では、ごはんと一緒に、手巻きのりで巻いて食べます。簡単に作れますので、冬休みの朝ごはんの一品に、作ってみてはいかがでしょうか。調理をするときは、手洗いをを行い、やけどに気をつけて、お家の人と一緒に作りましょう。

### ～おしらせ～

2学期の給食は、12月20日(水)までです。3学期は1月11日(木)から始まります。

