

# 中学校 給食・食育だより

令和2(2020)年12月  
第一学校給食共同調理場

今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身に染みる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には気をつけましょう。



## 冬野菜を食べよう!

冬は空気が乾燥し、乾燥に弱い鼻やのどの「粘膜」が傷つきやすくなります。寒さに負けずに元気に過ごすには、粘膜を守る栄養素「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンB1・B2」「ビタミンC」などを積極的にとることが大切です。

冬野菜には、これらのビタミン類がたくさん含まれています。給食の献立にも冬野菜を多く使っているの、しっかり食べて、かぜなどの病気を防ぎましょう。



### 大根



ビタミンCが多く、消化酵素を含み、胃の消化吸収を助けます。先端は辛みが強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛みが弱くて固いという性質があるので、料理によって使い分けましょう。また、大根葉は緑黄色野菜です。捨てずに食べましょう。

### 白菜



味にくせがないので鍋もの、汁物、炒め物、煮物などさまざまな料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物せんいが豊富に含まれています。横にすると重みで痛むので、芯を下にして立てて保存しましょう。

### ほうれん草



おひたしや炒め物、ごま和えなど、様々な料理で楽しめる、鉄分の多い食材です。ビタミンC、肉・魚などの動物性たんぱく質、酢・梅干し・レモンなどのクエン酸が、鉄分の吸収を助けます。アクが強いので、さっと下ゆでして使いましょう。

### かぶ



根は煮もの、蒸しもの、漬けものに、葉は炒めもの、汁ものなどに使います。根と葉は栄養価も違い、根はビタミンCが多く消化酵素を含むので整腸作用があります。葉は大根葉と同様に緑黄色野菜で栄養満点です。残さずに利用したいですね。

## 12月の給食より

### ★2日(水) かぶの豆乳ポタージュ

旬の「かぶ」を使ったスープです。かぶの一部をすりおろし、スープのとろみを出しています。やさしい甘さがおいしいスープです。



### ★14日(月) レンズ豆のジンジャースープ

レンズ豆は、日本では「ひら豆」と呼ばれています。小さく平たいため、火の通りがよいことが特徴です。すりおろした生姜が入った、塩味のスープです。生姜の効果で体があたたまります。



### ★16日(水) スペイン風オムレツ・コシード ~オリンピック応援献立~

スペインのオムレツは、じゃがいも、玉ねぎ、ほうれん草などの具材を炒め、塩で味付けをした卵に混ぜ、フライパンで焼いて作ります。

コシードはカスティージャ地方の煮込み料理で、ポトフのような肉と野菜をじっくりと煮込んだ家庭料理です。食べ方に特徴があり、最初は煮汁にパスタを入れてスープとして飲みます。その後にメインとして肉や野菜を食べます。



### ★17日(木) ブロッコリーのサラダ

ブロッコリーは一年中流通していますが、冬が旬の野菜です。ビタミンCがとて多く含まれています。



## 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。昔から日本では、「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べものを食べると縁起がよいとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べものは、運を呼び込むとされています。「冬至の七種」の食べものは「運盛り」の強力アイテムになっています。

### 冬至の七種

21日(月)の給食

「れんこん入り酢豚」

「糸寒天の中華和え」には、人参、れんこん、寒天の3つの「運盛り」の食べものを使っています。

