

12月の給食だより



平成 26 年 12 月
深谷市立八基小学校

今年も残すところあと1ヶ月となりました。これからの季節、クリスマスやお正月など楽しいイベントが待っています。冬休み中、風邪をひいて寝込んでしまわないように食生活の面でも工夫をしましょう。

『風邪にご用心！』

冬は乾燥によるウィルスが侵入しやすくなり、体調を崩し風邪をひく人が増える時期です。風邪の予防に効果的な食品を普段の食事で積極的に取り入れ、風邪に負けない体をつくりましょう！



★栄養バランスのよい食材

《タンパク質》

基礎体力をつけ抵抗力を高めます。
魚介類、卵、肉類、乳製品
大豆製品



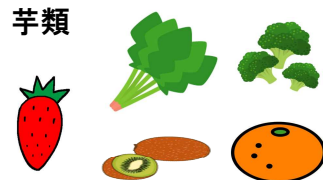
《ビタミンA》

のどやはなの粘膜を保護します。
にんじん、カボチャなどの
緑黄色野菜、ウナギ
チーズ



《ビタミンC》

免疫力を高めます。
イチゴ、みかん、キウイ、
ブロッコリー、ほうれん草、
芋類



《亜鉛》 疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高めます。

魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ、大豆製品



★あたたかいメニューで体を冷やさない

ウィルスの侵入を防ぐには外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。

体が温まり、血液循環がよくなるほど免疫力は高まります。

○体を温める食品

ネギ、ニラ、ニンニク、たまねぎ、生姜、唐辛子、小松菜など

～給食のレシピの紹介～

多くの保護者の方から、「給食のレシピを紹介してほしい」という嬉しい声を頂きました。ありがとうございます。

今回は12月の給食で出しました、美味しかったと反響の高かった「和風サラダ」と「鶏肉のレモン煮」のレシピをご紹介します。
(学校は大量調理の為、家庭で作ると多少味の違いがあります。各ご家庭で調節してください。)

【和風サラダ】1人分

- キャベツ 15g 短冊切りして茹でます。
- きゅうり 10g 1/2 斜めのスライスをしてゆでます。
- 玉葱 3g 薄くスライスして茹でます。
- ひじき 0.8g 戻して茹でた後、適量の醤油で味をつけておきます。
- 糸かまぼこ 4g 茹でます。
- ゴマ 0.5g 炒ります。

ドレッシング

- | | | | |
|------|------|-------|---------------------|
| サラダ油 | 2g | 塩こしょう | 適量(学校では分量が決まっています。) |
| 酢 | 1.5g | 辛子 | 適量(学校では分量が決まっています。) |
| 砂糖 | 0.3g | 濃い口醤油 | 2g |
- しょうがのみじん切り 適量(学校では分量が決まっています。) おろしショウガでもOKです。

☆ドレッシングはミキサーで混ぜます。茹でた野菜にゴマを入れて、ドレッシングを絡めます。ショウガが味のアクセントになって美味しいです。

【鶏肉のレモン煮】1人分

- 鶏モモ肉(皮付き) 40g
 - 酒 適量(学校では分量が決まっています。)
 - 塩こしょう 適量(学校では分量が決まっています。)
 - 片栗粉 適量
- タレ
- | | | | |
|-------|----|--------|----|
| 三温糖 | 4g | ポッカレモン | 2g |
| 濃い口醤油 | 4g | 水 | 2g |

☆鶏モモ肉に酒、塩こしょうで下味をつけます。片栗粉をまぶし油で揚げます。タレは煮詰めて、揚げた鶏肉にかけて出来上がりです。



お子さんと一緒に作ってみてください。