

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。



今月の献立について



○日本の伝統的な食文化を伝えるために、冬至（12月21日）にちなんだ食品を使った料理を取り入れました。（かぼちゃのそぼろあんかけ、たらちりのゆずじょうゆ）

○体が温まる献立を取り入れました。（かぶのスープ煮、たらちり、つみれ汁、野菜スープ煮、さけのクリームシチュー、ほうとう、ボルシチ）



○かぜを予防するはたらきのある旬の食品を多く取り入れました。（にんじん、こまつな、ほうれんそう、ブロッコリー、だいこん、はくさい、ねぎ、みかん、りんご、ゆず）

○旬の魚を使った献立を取り入れました。（たらちり・さばのあんかけ・さけのクリームシチュー）



本牧南小学校の独自献立について



○17日（火） チーズパン→シトリンりんご蒸しケーキに変更します。
シトリンプロジェクトで植樹した「姫りんごの木」に実がなったのでこの姫りんごを入れた「りんご蒸しパン」を作ります。

○23日（月）今年最後の給食に「手作りフルーツゼリー」をプラスします。

★1ヶ月を通して横浜農協から市内産の新鮮な野菜を納入してもらいます。
（ほうれんそう、こまつな、さといも、さつまいも、ねぎ）



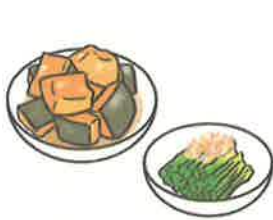
★給食終了は23日（月）です。年明け給食開始は1月9日（木）です。



めん えき りよく たか 免疫力を高めよう!

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり! 朝のくだものは金! 真だくさんのみそ汁で よくかんで食べる



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、真だくさんにして体も温めましょう。



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

いただきますの前の手洗いしっかりしよう!



ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

ビタミンCでお肌すべすべ!

体を温めてかぜ予防!

香りによるリラックス効果



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す)」にかけ、また、ゆずで「融通よくいきましよう」という意味もあったそうです。ゆずはみかんの仲間のくだものです。皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりでお肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。



かぜをひかないようにね!

好ききらいを^{つづ}けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に^{おいしい}魚や野菜、^{がも}菓物を上手^に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりと取りましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに^{からだ}体をつくるもとになりますが、^{からだ}体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬に^{おいしい}野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

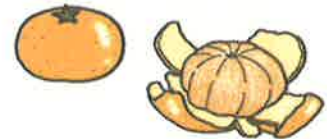
ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。



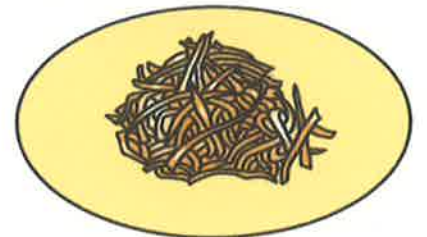
つくってみませんか

ざいりょう 材料 4人分

- にんじん 2本
- オリーブ油 大さじ1
- 塩 小さじ3分の1
- レモン 1個(しぼる)

キャロットラペ

フランスの家庭料理で、にんじんがたっぷりとれるサラダです。チーズおろし器を使っておろすと、とてもおいしく出来上がり、干しレーズンやナッツ類、オレンジなどを加えるとデザート感覚でもいただけます。オリーブ油とレモン汁のドレッシングにはお好みで酢やこしょうを足してください。市販のフレンチドレッシングをかけてもおいしいです。



つくかた 作り方

- ① にんじんをチーズおろし器でおろす(スライサーで薄くしてから干切りでもよい)。
- ② ①に塩、オリーブ油、レモン汁で作ったドレッシングを加えてよくあえ、なじませれば出来上がり。

おうちDE給食メニュー

はくさいとツナのカレー

カンツメ

| | |
|--------|-----------------|
| 材料 | 4人分 |
| ツナフレーク | 1缶(150g) |
| じゃがいも | 2個(小サイズ200g) |
| たまねぎ | 1個(中200g) |
| はくさい | 150g(葉4枚位) |
| にんじん | 50g(1/2本) |
| しょうが | 2g(チューブしょうが2cm) |
| にんにく | 1g(チューブにんにく1cm) |
| 炒め油 | 小さじ1 |
| A 小麦粉 | 大さじ3(30g) |
| バター | 30g |
| カレー粉 | 大さじ1.5 |
| しょうゆ | 小さじ1.5 |
| ケチャップ | 小さじ1 |
| 中濃ソース | 小さじ1 |
| 食塩 | 小さじ1/2 |
| 水 | 350 CC |

冬休みのランチにいかがですか!



作り方

★ポイント

- 1 ツナフレークは、油やスープを軽く切っておく。
★油揚げの切った油は炒めるときに加えると
うま味が出る。スープ揚げのスープも捨てずに
加える。
- 2 はくさいは葉の部分とともに分けて短冊切り、たま
ねぎ薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいも
は1.5cm角切り、にんにく・しょうがはみじん切りに
する。
- 3 Aの材料を炒めて、ルーを作る。
- 4 フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうが
を炒め、たまねぎを入れよく炒める。
さらに、にんじん・じゃがいも、はくさいのもとを
加え、少量の塩・カレー粉を加えながら炒める。
- 5 水を加え、煮て調味する。
- 6 ルーを加え、弱火で煮込む。
- 7 はくさいの葉、ツナを入れ煮込む。

りんごの蒸しパン

| | |
|-----------|-----------|
| 材料 | 4人分 |
| 小麦粉 | 100g |
| ベーキングパウダー | 4g |
| 砂糖 | 20g(大さじ2) |
| リンゴジュース | 100g |
| りんご | 20g |



作り方

★ポイント

- 1 小麦粉にベーキングパウダーを加え、ザルなどで
ふるいにかける。
- 2 りんごは皮をシマシマにむき、5分ほど塩水につ
ける。
- 3 ボールにリンゴジュース・砂糖を入れ、1を加えて
混ぜ、りんごを入れさっくりとまぜる。
- 4 プリンカップなどにアルミカップや紙カップを入
れ、八分目くらいに3を入れ蒸し器で20分くらい
蒸す。
★水を加えずに好みのジュース・牛乳・豆乳などで
味のバリエーションを楽しめます!
※牛乳など甘みのない水分のときは、砂糖をプラス
してください。