

給食だより

12月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聰子

今年も残り1ヵ月となりました。これから季節は寒さが厳しくなり乾燥するため、風邪が流行しやすくなります。風邪を予防するために、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心かけ、抵抗力や免疫力を上げるようにしましょう。

冬野菜を食べよう！

12月の給食では、栄養価が高く甘味が増した冬野菜をたくさん取り入れています。体が温まるような煮物や汁物、ビタミンたっぷりの和え物やサラダを食べ、元気な毎日をすごしましょう。

根菜類



根菜類は“根”的部分を食べる野菜です。冬の冷たい土の中で育つことで、栄養分や糖分を蓄えます。

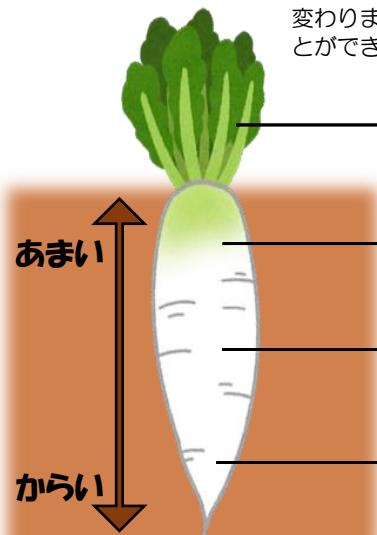
葉茎菜類



“葉”や“茎”的部分を食べる野菜です。ブロッコリーのように茎と葉を食べる野菜もここに分類されます。冬の寒さで凍らないよう栄養分や糖分を蓄えます。

冬野菜の代表“大根”をおいしく食べるには

根菜の1つである大根は、土の中で成長するのに伴い、上部と下部で味が変わります。その特徴を知り料理に使うことで、もっとおいしく味わうことができます。



葉：大根の根は淡色野菜ですが、葉は緑黄色野菜に分類されます。刻んでゆでたり炒めたりすることで、菜飯やふりかけ等に活用することができます。

上部：甘味が強くやや硬めです。サラダや大根スティックに活用したり、辛さが苦手な方はこの部分で大根おろしをすると食べやすいです。

中部：甘味と辛味のバランスがよく、柔らかいです。どんな料理にも活用できますが、特にふろふき大根やおでん等の煮物にするのがおすすめです。

下部：辛味があり、硬めです。漬物にしたり、みそ汁等の具にするとおいしく食べられます。辛味が好きな人はこの部分で大根おろしをすると、より辛味を楽しめます。

12月21日は、冬至です



冬至とは、1年の中で1番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。この日に「ん」のつく食べ物を食べると、運気が上がるとされています。特に「ん」が2つ重なる名前の食べ物である以下の7つの食材を、冬至の七種としています。

【冬至の七種】

かぼちゃ(なんきん)

にんじん

ぎんなん

きんかん

かんてん

れんこん

うどん(うんどん)



また、冬至には健康を願って「ゆず湯」にはいる風習があります。そこで、18日の給食では「ん」のつく食べ物をたくさん使い、ゆずを使ったデザートを給食室で手作りします。



給食委員会のみんなで、キャラクターを作りました

愛称はウッサさん&ミスターコメダさんです。(本当の名前はもっと長いのですが、ここでは割愛します。給食委員さんに聞いてみてね!)ウッサさん&ミスターコメダさんは、学校内のあちこちにいます。探してみて下さいね。

作ってみませんか？～みそチキンカツ丼～

運動会応援メニューとして10月に提供したところ、大好評だった料理です。このみそダレは魚や揚げ出し豆腐にかけるなど他の料理にも応用できそうです。

【材料(5人分)】※3,4年生の分量です

お米	380g
鶏もも肉	50g×5切れ
酒	5g
塩	少々
薄力粉	30g
パン粉	50g
揚げ油	適宜

ごま油	少々
にんにく	1g(チューブ可)
赤みそ	25g
酒	10g
砂糖	12g
みりん	5g
水	25g
白ごま	3g

【作り方】

- お米を洗い、炊飯する。
- 鶏肉に酒、塩をまぶす。
- 薄力粉に分量外の水を加え衣をつくり、鶏肉にまぶす。
- パン粉をつけ、色よく揚げる。
- カッコ内の材料を火にかけ(家庭では電子レンジでも可)、みそダレを作る。
- ご飯をどんぶりに盛りつけ、カツを乗せみそダレをかける。

