

給食だより H20.12月

野菜を食べよう！

春・夏・秋・冬のそれぞれの季節を通して、いろいろな種類の野菜を食べることができます。

野菜の中には、体が調子よく動くための栄養素がたくさん含まれており、それらの栄養素が不足すると病気にかかりやすくなります。

野菜を、毎食たっぷり食べるよう心がけましょう。

野菜は健康の主役



野菜を食べると、かぜやストレスに対する抵抗力ができ、病気にかかりにくくなります。

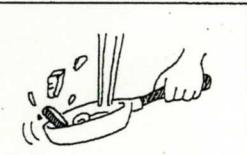


野菜に含まれる食物せんいは、腸の中をきれいにする働きがあります。



ビタミンC
たっぷりのトマトだよ！

野菜の栄養がとれるじょうずな食べ方



緑黄色野菜は、油で調理するとビタミンAの吸収がよくなります。

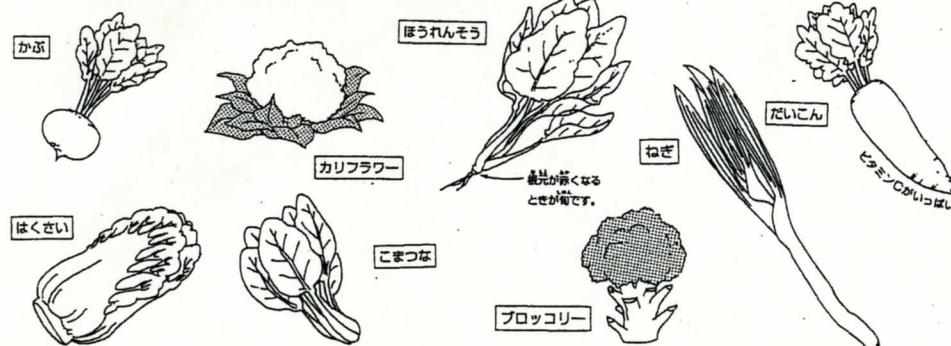


野菜は、ゆでたり煮たりすると、かさがへってたくさん食べることができます。

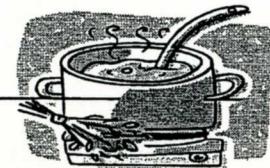


煮汁の中に栄養がとけているので、スープにして飲むとよいですね。

冬においしい野菜



作ってみよう給食メニュー～のっつい汁～



材料（4人分）

鶏もも肉・60g

豆腐・80g

大根・80g

にんじん・60g

ごぼう・20g

長ねぎ・40g

里芋・100g

干しいたけ・4g

かつおぶし・8g

しょうゆ・大さじ1

塩・少々

片栗粉・大さじ1/2

水・400cc

① 鶏肉は小さめの一口大こま切れにする。

② にんじん・大根・ごぼう・ねぎ・里芋はよく洗い食べやすい大きさに切る。干しいたけは戻して薄切りにする。

③ 豆腐はさいの目に切る。

④ かつおぶしでだしをとる。

⑤ 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、鶏肉を入れ、さっと火が通ったら②の野菜を加えよく煮る。

⑥ 野菜に火が通ったらしょうゆ・塩で味を調える。

⑦ 豆腐を加え、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑧ 仕上げに小口切りにしたねぎを入れ、さっと混ぜる。

冬至かぼちゃは先人の知恵



冬至は24節気の1つで、北半球では1年中で最も短くなる日です。毎年12月22日あたりがこの日になります。

冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。冬にビタミンなどの供給源が不足していた昔は、病気への抵抗力をつくるビタミンAやCをたくさん含み、保存のきくかぼちゃはとても大切な野菜だったのです。

また地方それぞれに、かぼちゃを使った冬至料理があります。どんな料理がある調べてみるのも楽しいですね。

