

給食だより

令和4年12月
富山市立奥田北小学校

寒さが増し、冬の到来を肌で感じる季節になりました。風邪やインフルエンザにかからないように、しっかりと栄養、休養をとり、寒さに負けない丈夫な体づくりをしましょう。

寒い冬を元気に乗り切ろう！



ポイント1. 朝ごはんをしっかり食べる



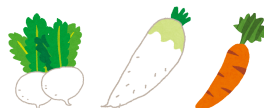
朝ごはんには、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を目覚めさせる働きがあります。
寝起きの悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁、スープ等がおすすめです。体温が上がり、食欲も出てくるのでしっかり食べて登校しましょう。



ポイント2.

すききらいをしないで旬のものを食べる

冬にとれる作物や寒い地方でとれる物の多くは、体を温める性質があるといわれています。冬が旬の野菜には、白菜、春菊、ねぎ、だいこん等があります。旬の野菜を料理にとり入れ、寒さに負けない体をつくりましょう。



生でも煮ても使える
万能野菜です。



霜にあたるとぐっと
甘く美味しくなります。



ビタミンCが
豊富です。



食物繊維が豊富で
ビタミンCを多く
含みます。

ポイント3. 体を温める食べ物を選ぼう。

食べ方をしよう。

唐辛子、ごま、カレー粉等辛味のある物や、ねぎ、しょうが、にんにく等を食べると体が温まり、汗をかくことができます。普段からは薬味やスパイスとして活躍している食材ですが、血行を促進する効果があります。体を温めるのに優れた食材として、冬場の料理に生かしたいものです。



冬野菜を食べよう！

給食の米粉シチュー

(材料) 1人

玉ねぎ	…35 g	スイートコーン	…11 g
人参	…12 g	コンソメスープの素	…1 g
じゃが芋	…35 g	脱脂粉乳	…8 g
ベーコン	…7 g	米粉	…4 g
水	…70 g	チンゲンサイ	…10 g
塩	…0.2 g	生クリーム	…4 g
胡椒	…少々		

- ① 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に玉ねぎ、人参、じゃが芋、ベーコン、水を入れて煮る。
- ③ 具がやわらかくなったら、スイートコーンを入れ、コンソメスープの素、塩・胡椒で調味する。
- ④ 米粉、脱脂粉乳の順に入れ、最後にチンゲンサイと生クリームを入れて仕上げる。

おすすめ料理

鍋料理

低カロリーで栄養バランスもよく、野菜がたくさん食べられるメニューです。素材やタレ、薬味の組合せで変化を付けるとバリエーションも豊富になります。



シチュー・グラタン

野菜の苦手な子供でもおいしく食べられるメニューです。白菜・かぶ・ほうれん草・れんこん等いろいろな冬野菜つくってみてください。

スープ・汁物

ポトフ・豚汁・豆乳スープ等煮汁までいただく料理は、汁に溶け出した野菜の栄養素もしっかり取り入れることができます。具たくさんの汁で野菜の栄養をまるごといただきます。