



# 給食だより



富山市立水橋西部小学校

冷え込みが厳しくなり、風邪が流行する時期になりました。免疫力を高め、風邪を予防するためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事が大切です。今回は冬が旬の食べ物を紹介します。冬が旬の栄養満点の食材を積極的に取り入れ、元気に登校しましょう。

## 冬が旬の食べ物を知ろう

「旬」とは、その食材がよく採れる時期のことであり、新鮮でおいしく、栄養価が高くなります。



旬の食材を積極的に取り入れましょう！

### 白菜



免疫力を高めるビタミンCが含まれています。巻きがしっかりしていて、ずっしりと重みがあり、外側の葉がいきいきとしていて、色の濃いものを選びましょう。



### みかん

日本の冬を代表する果実です。皮がふかふか浮いていないもので、へたは小さめで緑色のものがおいしいとされています。筋や薄皮にも栄養が豊富なので、捨てずに一緒に食べましょう。

### 大根



根には消化を促進する消化酵素が含まれており、胃もたれを防ぐ効果があります。葉はカロテンやビタミン・ミネラルを豊富に含む緑黄色野菜です。

### ほうれん草



ビタミンCや葉酸、鉄分を多く含みます。ビタミンCは鉄分の吸収を助け、葉酸は赤血球を作り出すので、貧血予防の効果が期待できます。



### ぶり

栄養たっぷりの青魚であるぶりには、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、貧血予防の鉄分が豊富なおうえ、良質な脂質であるDHAやEPAが非常に多く含まれています。

### ～今月の献立紹介～

#### ほうとう鍋

##### 【材料（4人分）】

- |       |      |           |      |
|-------|------|-----------|------|
| ・にんじん | 1/3本 | ・水        | 2カップ |
| ・大根   | 3cm  | ・煮干粉      | 適量   |
| ・ごぼう  | 10cm | ・みそ       | 大さじ2 |
| ・かぼちゃ | 1/8個 | ・ほうとう(冷凍) | 120g |
| ・うす揚げ | 1/2枚 |           |      |
| ・ねぎ   | 1/4本 |           |      |



冬野菜たっぷり  
山梨県の郷土料理です！

##### 【作り方】

- ①にんじん、大根はいちょう切り、ごぼうはさがきにする。
- ②かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ③うす揚げは1cm幅に、ねぎは小口切りにする。
- ④煮干粉でだしをとり、①を入れて煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、かぼちゃとうす揚げを入れ、みそで味付ける。
- ⑥ほうとうを入れて煮る。
- ⑦最後にねぎを入れる。

### ノロウイルスにご注意を

寒くなるこの時期は、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しやすくなります。感染力がとてもしっかりと強いので、予防や注意が必要です。

#### 感染予防のポイント

●手洗いを忘れずにしましょう。(帰宅後、調理前、食事前、トイレ後等)

●食品は中心部まで十分に火を通してから食べましょう。生で食べる野菜や果物は十分に洗いましょう。

●調理器具はよく洗い、殺菌・消毒する場合は塩素系漂白剤(キッチンハイター等)を使用しましょう。