

きゅうしょく

給食だより

1月号



めんえきりょく

免疫力アップの食事をしよう!

あけましておめでとうございます。寒さが厳しくなり、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が体の中へ入ることを防ぎ、そして、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。冬が旬の魚や野菜、果物などを上手に使って、免疫力を高めるために大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質



おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持する上でも欠かせません。

ビタミンA

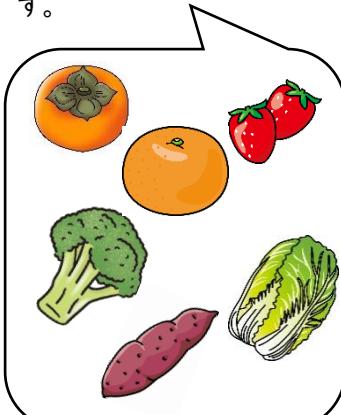
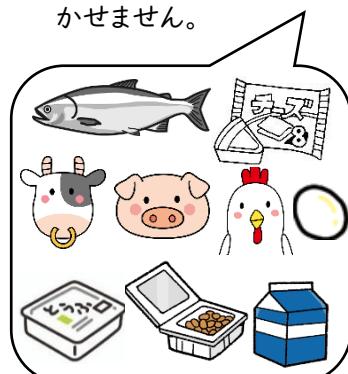


のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

ビタミンC



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



冬は、鍋料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。旬の食材は、この時期が栄養価も高くおいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

1月の献立より

おせち料理は、1年の願いを込めて作られます。給食では、伝統的な食文化を子どもたちに伝えたいという想いから、毎年1月には、お正月料理を実施しています。

とおか
10日



きんとん

たづく
田作り



たづく
田作り

ぞうに
雑煮



くろまめ
黒豆

にち
29日



とおか
29日

季節献立

にち
29日

「牛肉のはりはり煮」

材料(4人分)

牛肉スライス 140g
小1/2
酒

つきこんにやく 100g
炒め油 適量

水菜 [3cm] 200g
砂糖 大1と1/3
濃口しょうゆ 大1強

作り方

みずな しお
水菜は塩ゆでし
水にとり、切る。

つきこんにやく
は塩もみしてゆ
でる。

②油で牛肉を炒
め、8分目まで
炒めてから、酒

をふり、こんに
ゃくを炒める。

③砂糖・しょうゆ
で味付けて、水
菜を入れて煮
る。



季節献立

にち
24日

「豚肉としらなの煮物」

材料(4人分)

豚肉スライス 100g
しお 少々
塩・こしょう 適量

豆腐 [1.5cm角] 140g
しらな [3cm] 160g
春雨 [5cm] 30g

もやし 160g
にら [3cm] 50g
薄口しょうゆ 大2弱

だし 出汁 80cc
ごま油 小1

作り方

ぶたにく したあじ
豚肉に下味をしておく。

③しらなは塩ゆでして水
にとり、切る。春雨もゆ
でて水にとり、切る。

④鍋に油をひき、豚肉を
炒め、出汁と8割のし
ょうゆを入れ、ひと煮立
ちしたら、もやしを入れ
て煮る。

⑤豆腐を入れ、煮上がり
のこぼれのしょうゆを入
れ、しらな・春雨・にら
を入れ、ごま油を入れる。

9日 「コーンと小松菜のソテー」(小松菜)
15日 「菜めし」(小松菜)にも地場産野菜を使います。

【第8回門真市学校給食選手権最優秀賞献立】

「元気100倍カレーラーメン」

上野口小学校の児童が考案してくれました。

門真の給食には、カレーうどんはあるけれどカレーラーメンは
ないので作ろうと思ったそうですね。お楽しみに!!



にち
30日