

# 給食だより

がつごう  
1月号



## 免疫力アップの食事をしよう!

明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、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用して、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とになりますが、体の抵抗力を維持する上でも欠かせません。

### ビタミンA

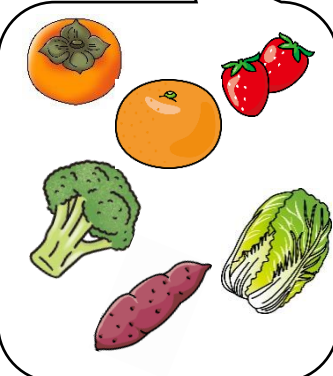
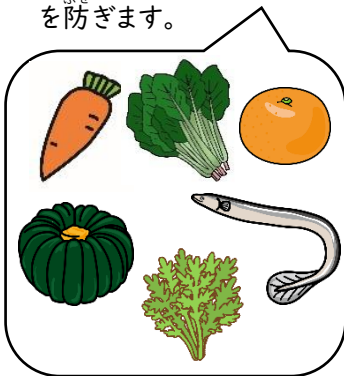
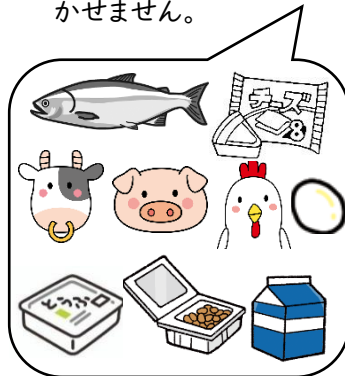


のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

### 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



◎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越えましょう。

## 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思いから、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



たづくり



ぞうに  
雑煮

にち  
29日



くろまめ  
黒豆

## 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  
酒 小1/2  
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  
①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、こんにやくを炒める。  
③砂糖・しょうゆで味付けし、水菜を入れて煮る。



## 地場産野菜

か  
24日

### 「豚肉としろなの煮物」

作り方

材料(4人分)  
豚肉スライス 100g  
塩・こしょう 少々  
炒め油 適量  
豆腐[1.5cm角] 140g  
しろな[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 80cc  
ごま油 小1

①出汁をとる。  
②豚肉に下味をしておく。  
③しろ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、だしと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、煮上がれば残りのしょうゆを入れ、しろな・春雨・にらを入れ、ごま油を入れる。

このか  
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」

かみのぐちしょうこう  
上野口小学校の児童が考案してくれました。

かどま  
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。お楽しみに!!



にち  
30日