



1月給食だより



北空知圏学校給食センター



あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。



食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p>	<p>調味料を使い過ぎない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
---------------------------------------	------------------------------	-------------------	-------------------------------------

かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時期です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質をしっかりとろう！



寒さに負けない体をつくるもとです。
肉、魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとりましょう！



愛称は「ビタミンEス」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう！



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の食事をきちんと食べて、よい生活リズムをつくりましょう。



大根は一年を通して流通していますが、旬は10月～3月ごろといわれています。大根は生のまますりおろせば、自然の辛味が味わえ、コトコト煮れば甘みが増します。特に冬の大根は甘みがあり、煮物やおでんなどに向いています。大根の栄養は、消化を助けるジアスターゼやアミラーゼという酵素が豊富に含まれ、ジアスターゼは熱に弱いので、大根おろしにすることで、効果を発揮します。その他には、ビタミンやミネラルもたくさん含まれているので、優れたもの大根なのです。

大根のそぼろ煮

材料(1人分/中学生分量g)

- | | | | |
|-----|----|------|-----|
| 大根 | 50 | 三温糖 | 2 |
| 豚挽肉 | 20 | 料理酒 | 1.5 |
| 玉葱 | 25 | みりん | 2 |
| しめじ | 10 | だし汁 | 適量 |
| 人参 | 10 | サラダ油 | 0.3 |
| 枝豆 | 3 | でん粉 | 1 |
| 醤油 | 2 | | |

作り方

- 鍋に油を入れ、豚挽肉を炒め、料理酒を振りかける。
 - 人参、玉葱、大根、しめじを加え炒める。
 - だし汁、三温糖、醤油、みりんを入れて味をしみこませる。最後に枝豆を入れる。
 - 水溶きでん粉を入れ、とろみを付け仕上げます。
- 切り方・人参、大根はいちょう切り、玉葱がスライス！
三温糖→上白糖 枝豆→グリーンピースでも大丈夫！
大根、人参はサッと下茹でします。

給食の献立作ってみませんか！