

給食だより

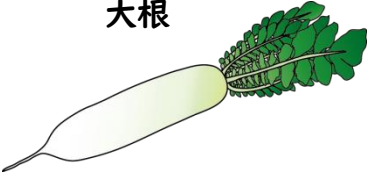
新宮町立新宮北小学校
令和5年12月
栄養教諭 永尾 美佐

今年も、残すところあとわずかになりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材は、この時期が栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で寒い冬を乗り切りましょう。

冬が旬の食べ物で体を温めましょう

季節の食べ物 冬


大根



冬の大根は甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

季節の食べ物 冬


ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

季節の食べ物 冬

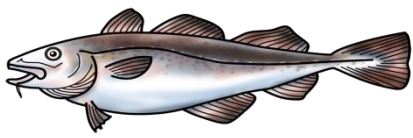
ぶり



たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

季節の食べ物 冬


たら



低脂肪であっさりとした味です。いろいろな料理に使えます。

季節の食べ物 冬


みかん



ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

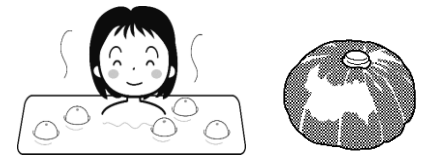
季節の食べ物 冬

ゆず



香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

とうじ 冬至 (12月22日)



冬至は、1年中でもっとも昼の時間が短い日（今年は12月22日）です。冬至には、やがて来る本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂（ゆず湯）に入ってから体を温めたりする習慣があります。

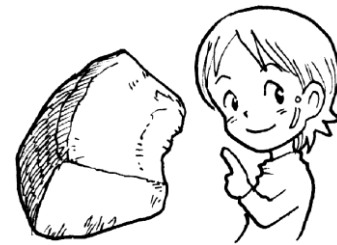
どうして冬至にかぼちゃを食べるの？

冬至にかぼちゃを食べると「病気になる」「かぜにかかりにくくなる」などの言い伝えがあります。ビタミンなどを多く含むかぼちゃを食べることによって、元気にすごせるようにという願いがこめられています。



かぼちゃにはどんな栄養があるの？

かぼちゃはビタミンを含む栄養の宝庫です。かぼちゃの果肉のオレンジ色は「カロテン」という色素です。体内でビタミンAになり、かぜの予防や目の疲れ、皮膚の乾燥を防いでくれます。かぼちゃの皮には食物繊維が多く含まれています。



つくってみませんか

かぼちゃの豆乳みそ汁

(作り方)



- | | | |
|------------|------------|---------------------------------|
| ざいりょう (材料) | にんぶん (4人分) | |
| かぼちゃ | 120g | ① 小松菜は、2cmの長さに切る。 |
| たま玉ねぎ | 100g | ② かぼちゃはいちょう切り、玉ねぎはうす切りする。 |
| とうにゅう 豆乳 | 100ml | ③ いりこでだしをとり、小松菜、玉ねぎとかぼちゃをゆでる。 |
| こまつな 小松菜 | 60g | ④ 野菜が煮えたら、火を止めて、みそを溶き入れ、豆乳を入れる。 |
| みそ | おおよそ 大さじ2 | ⑤ 再び火をつけ、沸騰する直前に火を止める。 |
| いりこ | 16g | ※味見をして、塩辛い時は水を入れて調節してください。 |
| みず 水 | 400ml | |