



12月給食だより

令和 6年 12月 2日
足立区立東栗原小学校
校長 伊地知 広竹
栄養士 野村 亮子

今年も残すところあとわずかとなりました。気温の高い日が続いたあと、急に朝夕の寒さが厳しくなりましたので、カゼをひいている人が増えてきました。こういう時は朝ごはんをしっかり食べて身体を目覚めさせて、体内から身体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉物野菜を食べて腸から免疫力をアップさせ、元気いっぱい冬休みや新年を迎えたいですね。今回は、みんなの身体を守ってくれる野菜のチカラについてご紹介します。



野菜のチカラ



○学校の汁物はなぜおいしい？

足立区の給食は、毎回かつお節や鶏ガラでだしをとっていますが、たまねぎなどの香味野菜、にんじんなどの根菜、キャベツや白菜、トマトなど野菜だけで長時間煮るだけでもおいしさがとれます。給食で使う野菜は量が多いので、よくだしがとれるのです。さらに、洋風スープはローリエというハーブを使うことで風味がグッと良くなります。

○寒い季節は鍋がいい

野菜に含まれる栄養素は熱に弱いものが多く、調理することで流れ出てしまいます。それではもったいないので、寒い季節は鍋に野菜をたくさん入れ、残り汁でうどんや雑炊にして食べれば流出した栄養も摂ることができます。



○油と一緒にとろう！

野菜は、茹でるとビタミン類が流れ出てしまうので、油と一緒に炒めるのがおすすめです。トマトやにんじん、青菜などには油に溶けやすいビタミンが含まれていますので、油と一緒にとらないと吸収率が1割以下になってしまいます。例えば、ほうれんそうはおひたしにするより、ソテーにした方が栄養素を無駄にしません。

人気メニューのレシピ紹介

～作り方をおしえてほしいというリクエストのあった献立です～

ひがくい揚げ

開校記念日のお祝いのお菓子で、大人気でした。

【材料】約5個分

- さつまいも…200g
- 砂糖…20g
- バター…5g
- 牛乳…20g
- そうめん…50g
- 小麦粉…適量
- 水…適量
- 揚げ油…適量

【作り方】

1. さつまいもを蒸してつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜ、かたさを見ながら、牛乳を加える。
2. 球体に丸め、水で溶いた小麦粉にくぐらせ、2cm位に切ったそうめんを全体にまぶして、きつね色になるまで油で揚げる。

鶏肉とさつまいもの揚げ煮

【材料】4人分

- 鶏肉…200g
- さつまいも、れんこん
にんじんはお好きな量
- しょうが…適量
- 片栗粉（唐揚げ用）
- しょうゆ…大3
- 砂糖…大1
- みりん…大2
- 酒…大3
- 片栗粉…小1
- 水…小1

タレ

【作り方】

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆ（分量外）とすりおろしたしょうがにつけ、片栗粉をまぶし、唐揚げを作る。
2. 根菜類は食べやすい大きさに切り、素揚げする。
3. 調味料を混ぜ合わせ、タレを作る。
4. タレを1と2にからめる。

12月は「食育月間」です。

今月は、「ひと口目は野菜から」強化月間です。ひと口目に野菜を食べやすくするために、献立表の中の、野菜が多く使われている料理を**太字**にしましたので、どれから食べていいか迷った時は、参考にしてくださいね。1月のもりもり給食ウィークに向けて野菜をたくさん食べましょう。



旬のやさいくだいこん

だいこんには消化を助ける酵素が豊富に含まれ、胃もたれなどによいとされています。食物繊維やビタミンCも多く、免疫力を高める効果もあります。ビタミンCや酵素は熱に弱いため、すりおろすなど生食の方が効果が期待できます。葉の部分は栄養価がとても高い緑黄色野菜で、カロテン、カルシウムが豊富です。状態のよいものが手に入ったら、根の栄養分が葉にとられてしまいますので、根と葉はすぐに切り分けましょう。

