



給食だより

岸和田市学校給食センター
平成29年度 12月



寒くなってきましたが、風邪などひいていませんか？
規則正しい生活と栄養たっぷりの食事で、寒い冬を元気に過ごしましょう。

旬の味 冬野菜を 食べよう

今が旬の冬野菜は、寒くなると甘みが増して、おいしくなります。野菜に多く含まれるビタミンA・Cは免疫力を高め、風邪を防いでくれるのでしっかり食べたいですね。

冬に美味しい野菜



22日は冬至

冬至は、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日です。冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは鼻やのどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富な緑黄色野菜です。風邪予防にぴったりです。給食では、前日の21日に「パンプキンポタージュ」が登場します。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えもあります



冬野菜クイズ

冬に多くとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方をOで囲みましょう。



Q1 食べている部分が「くき」なのはどっち?
A れんこん B さつまいも

Q2 春の七草の中で「すすしろ」と呼ばれるのはどっち?
A かぶ B だいこん

Q3 さといもはどんな願いをこめて、おせち料理に使われる?
A 子どもたち B 長生き

Q4 骨や歯を丈夫にする、カルシウムが多く含まれる野菜はどっち?
A 小松菜 B ほうれん草

Q5 ごぼうや白菜などに多く含まれる「食物せんい」には、どんな働きがある?
A 血や筋肉をつくる B おなかの調子をよくする

Q1…A (さつまいもは根の部分)
Q2…B (かぶは「すすしろ」)
Q3…A (願いにも子どもがたくさんつくから)
Q4…A (ほうれん草の3倍以上のカルシウムが含まれている)
Q5…B (腸を掃除し、いいウンチが出て、便秘や生活習慣病を防ぐ)

給食 レシピ

12/20 ツナとかリフラワーのオープン焼き

材料と分量・目安<4人分>

まぐろ油漬け	40g	
カリフラワー	80g	小房に分ける
コーン	60g	
マヨネーズ	20g	
塩	少々	
こしょう	少々	

※給食で使用しているマヨネーズは卵を使っていないタイプのものです。


作り方

- ①材料と調味料を混ぜ合わせる。
- ②オープンの天板に並べ、180℃で20分程度焼く。(オープントースターやグリルでもOK)

※調理機器によって熱の通り方がちがうため、様子をみながら作ってください。
混ぜて焼くだけで簡単にできます。まぐろ油漬けの代わりにカットしたソーセージにしてもおいしいです♪


旬 12月4日(月) 「大根のポトフ」

大根は冬を代表する野菜です。みそ汁や煮物はもちろん、生で食べてもおいしいですね。でんぷんの消化酵素であるアミラーゼを含んでいるため、胃もたれや胸やけを解消し、胃腸を整える働きがあります。



地産地消 12月15日(金)～21日(木) 「エコ農業米」

岸和田市内の農家で作られたエコ農業米「ヒノヒカリ」「キヌムスメ」を使います。「エコ」とは、「エコロジー」のことで、農薬や化学肥料を普通に使う量の半分に減らして作っています。環境にも体にも優しい米です。
米という漢字は、米を作るためには八十八の手間がかかるということから八十八という漢字で表します。農家の人が手間と愛情をかけて育ててくださった米を大切にいただきます。



寒くなると、牛乳が飲みにくくなりますね。
でも…、1本そのまま返してしまうなんてもったいない！
牛乳1本には、約220mgのカルシウムが含まれています。
牛乳を飲まないで、十分なカルシウムをとることが難しくなってしまいます。成長期にしっかりと「骨骨(コソコソ)カルシウム貯金!!」をしておきましょう。
5日には、コーヒー牛乳の素がつかます。お楽しみに。

