

12月 給食だより

令和5年 11月 29日

高岡市立戸出西部小学校

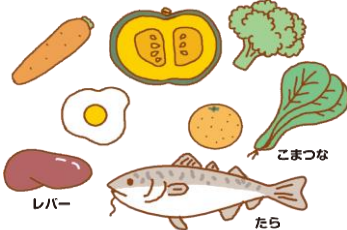
日暮れが早くなり、だんだんと寒さが厳しくなってきました。寒い冬を元気に乗りきるためにも、日頃から、バランスのよい食事を取り、体調を崩さないように心がけましょう。



“ビタミン”で冬を元気に過ごしましょう!

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととることが大切です。特に、体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたい栄養素です。ぜひ、毎日の食事の中に取り入れましょう。

ビタミンA



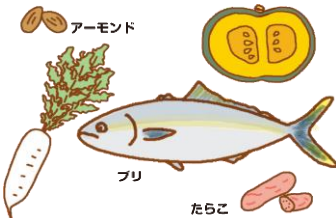
体の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぐはたらきがあります。冬に美味しい野菜や柑橘類、旬の魚であるたら等に多く含まれています。

ビタミンC



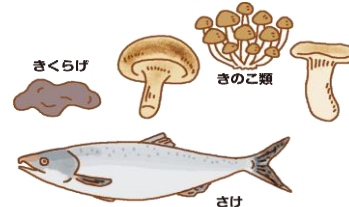
ウイルスに抵抗する力を強めるはたらきがあります。果物だけでなく、野菜やいも類に多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくするはたらきがあります。また、ホルモンバランスを整え、自律神経を調整するはたらきもあります。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立つ栄養素です。日光を浴びることで、人体の中で作られますが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。



肉団子スープ

【材料（4人分）】

白菜	140g	A	豚ひき肉	80g
にんじん	50g		玉ねぎ	20g
ねぎ	50g		しょうが	少々
春雨	20g		卵	1/3個
水	約600ml		小麦粉	小さじ1
しょうゆ	大さじ1		かたくり粉	小さじ1
塩	少々		塩	少々
			しょうゆ	少々

手作りの肉団子が入ったスープです。学校給食では、調理員さんが全校分の肉団子を一つ一つ丸めています!

【作り方】

- ① 白菜は1cm幅、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、玉ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ② Aの材料を混ぜ合わせる。
- ③ 春雨は、茹でて戻しておく。
- ④ 鍋に水を入れ、にんじん、白菜を順に入れて煮る。
- ⑤ ②を丸めながら、鍋に入れる。
- ⑥ しょうゆと塩で味を調える。
- ⑦ 春雨とねぎを入れる。