

# 給食だより



## 食感を楽しむ工夫で 噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。

「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるように調理を工夫してみましょう。

食事中は「噛むとどんな音がするかな?」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。

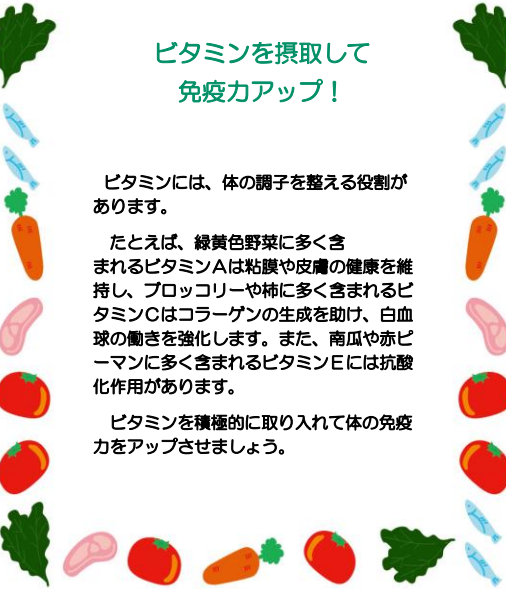


## ビタミンを摂取して 免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。

たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや柿に多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の動きを強化します。また、南瓜や赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。

ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。



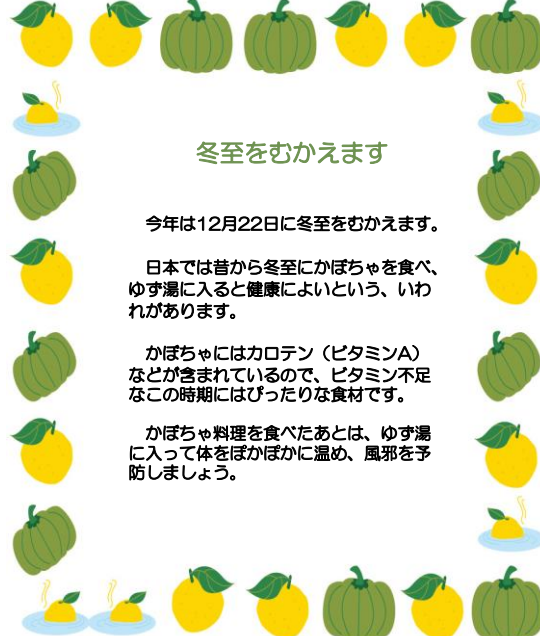
## 冬至をむかえます

今年12月22日に冬至をむかえます。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いという、いわれがあります。

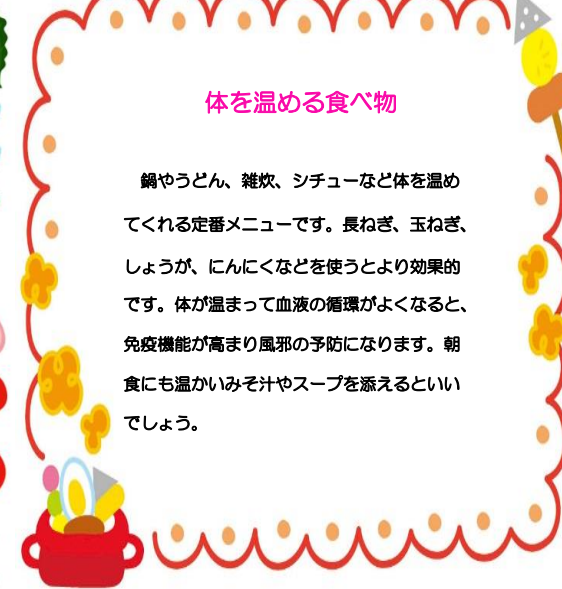
かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。

かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をほかほかに温め、風邪を予防しましょう。



## 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなど体を温めてくれる定番メニューです。長ねぎ、玉ねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。



## メニューをご紹介します

ホームページをチェック

トップページの「食育の時間」をクリックし「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧いただけます。また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものか見ることができます。

### ☆さつま芋スティック☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・さつまいも 200g
- ・グラニュー糖 大さじ2
- ・キャノーラ油 大さじ1

<作り方>

①



さつま芋は皮をむきフライドポテトのようにスティック状に切る。水に10分程つけてあく抜きしたらザルに上げて水気をしっかり切っておく。

②



乾いたボウルに水気を切った①を入れて、グラニュー糖を全体にまぶす。そのあとに油を入れて全体を混ぜる。

③



アルミホイルにクッキングシートを敷いて②を裏せ全体を包む。予熱したオーブンで8分位焼く。

※オーブンは160℃に予熱しておく。  
※さつま芋は低温でゆっくり焼くことで甘味が増します。

### ☆鶏のごま味噌焼き☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・鶏もも肉 50g5切
- ・合わせ味噌 大さじ1
- ・白ごま 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・三溫糖 小さじ2
- ・濃口醤油 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1

<作り方>

①



調味料とゴマを合わせたら鶏肉を加えて漬け込む。ラップをして冷蔵庫で1時間以上味を染み込ませる。

②



クッキングシートを敷いた鉄板に並べ、180℃に予熱したオーブンで15分程焼く。

③



オーブンが無い場合は、グリル、トースター、フライパンなどで焦げないように焼いてください。

※ゴマはいりごま、すりごまお好みの物をご使用ください。  
※味噌が焦げやすいのでアルミホイルなどをかぶせて焼いてもOK。

