

12月 給食だより



新城市学校給食センター
新城市作手学校給食センター

木々の葉が落ち、冷たい風の吹く季節となりました。1年のしめくくりである12月は、行事も多く、心も体も忙しくなりがちです。そんな時こそ「食べること」が元気のもとになります。1年を振り返りながら、みんなで給食を楽しみ、寒い冬を乗り越えましょう。



冬野菜を食べて 体を温めよう

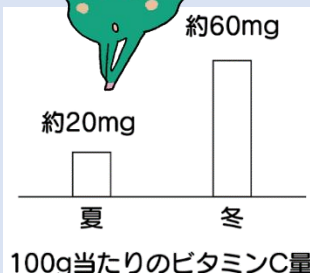


冬に旬をむかえる「冬野菜」は、寒さで凍ることがないように、細胞に糖をたくわえます。白菜や大根などの冬野菜を食べたときに、甘みを感じるのはこのためです。鍋や煮物など、体を芯から温めることのできる料理にぴったりの食材ですね。

給食でも、寄せ鍋や大根のそぼろ煮など、体を温めることを意識した献立を取り入れています。

ほうれん草のビタミンC 冬は夏の約3倍！？

ビタミン、カリウム、鉄分などの栄養素を豊富に含む **ほうれん草**。
1年を通してスーパーで見かけることがありますが、冬に旬をむかえる冬野菜の1つです。旬の時期に収穫したほうれん草はさらに栄養価が高く、夏に収穫したものと比較すると約3倍のビタミンCを含んでいると言われています。



子どもたちに人気の給食レシピを紹介します！

しょうがで体をポカポカに！

豚肉のしょうが炒め

野菜がたっぷり入った給食のしょうが炒めは、定番ですが、ごはんが進む！と人気があります

材料（4人分）

- ・豚もも肉 … 240g
- ・にんじん … 70g
- ・たまねぎ … 120g
- ・切干し大根 … (乾燥)12g
- ・もやし … 70g
- ・キャベツ … 120g
- ・白すりごま … 小さじ 3
- ・砂糖 … 小さじ 4
- ・しょうゆ … 小さじ 4
- ・酒 … 小さじ 2
- ・おろししょうが … 小さじ 1 強

作り方

- ① にんじんは短冊切り、たまねぎは細めのくし形切り、キャベツはざく切りにする。切干し大根は水で戻し、水気は切っておく。
- ② フライパンに油(分量外)を引き、豚もも肉を炒める。
- ③ ②に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、キャベツを入れてさらに炒める。
- ④ ③にもやしを加える。水分が出てきたら、切干し大根を加える。
- ⑤ 野菜に火が通ったら調味料を加え、白すりごまを入れて、完成！

