

給食だより 2020 12月

今年の収穫された新米が12月から給食に提供されます。おいしい須賀川産コシヒカリです。お楽しみに！

寒い毎日が続きます。早いもので、もう12月です。令和元年も残すところあとわずかです。この1年はどんな年だったでしょうか？
今月は、体づくりに大切な野菜について紹介します。

1 野菜のはたらきは？

野菜摂取目安量（一食分）
ゆでた野菜は、自分の握りこぶし1つ分

野菜にはビタミンや食物繊維、ミネラルが含まれています。免疫力を高めたり、粘膜の回復を助けたり、体の中のそうじをしたり、体を元気に動かす手助けをします。見えないところで働くとっても大切な食べ物です。最近なんか調子悪いな？と思うときは、野菜が不足しているのかもしれません。

冬が旬の青菜をもっと食べよう

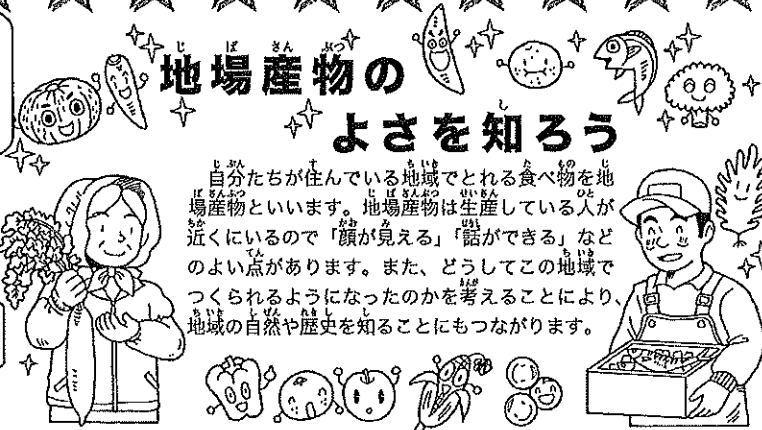
ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外に比べると少なくすむため、CO₂排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。

青菜以外冬が旬の野菜 大根、白菜、ねぎ、れんこん、ブロッコリー、かぶなど

2 旬の野菜10か条

- ①消費者が住むそれぞれの地域で
 - ②もっとも適した時期に
 - ③無理なく作れるもので
 - ④食べごろに生産されたもので
 - ⑤新鮮で
 - ⑥栄養分がいっぱいで
 - ⑦安全で
 - ⑧おいしい
 - ⑨自然環境にやさしく
 - ⑩人にもやさしい
- 「旬の野菜推進委員会」による

野菜の旬の見分け方 1 番の目安は価格です！



地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

季節の献立紹介

～切干大根を使った和食献立～ 表ごはん、牛乳、和風からあげ
切干大根のごま和え、白菜のみそ汁

秋の終わりから冬にかけて収穫された大根を細く切り、天日に干して乾燥させた食材です。太陽の光を浴びることで糖化されて甘みが増し、栄養価も高くなります。また、食物せんいがたくさん含まれているので、便秘や生活習慣病の予防にも効果があります。

冬至

<冬至献立について>

今年の冬至は12月21日です。冬至とは1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるという言い伝えがあるからです。冷蔵庫がなかった時代、保存のきくかぼちゃは、ビタミン源として重要な野菜だったと思われます。

<モミの木サラダの作り方>

〇材料(小学生1人分)

- ブロッコリー 35g
- 赤ピーマン、黄ピーマン各5g
- チーズ角切り(5mm角)5g
- フレンチドレッシング 小さじ1

〇作り方

- ①ブロッコリーを小房に分ける。ピーマンは5mm角切りにする。それぞれの野菜をゆでる。
 - ②①の野菜、チーズをドレッシングであえる。
- とても簡単です。ぜひお試しください。

須賀川市教育委員会学校教育課