

給食だより 12月

令和6年11月29日
千代田区立麹町小学校
校長 田村 砂弥香
栄養士 下野 なつき

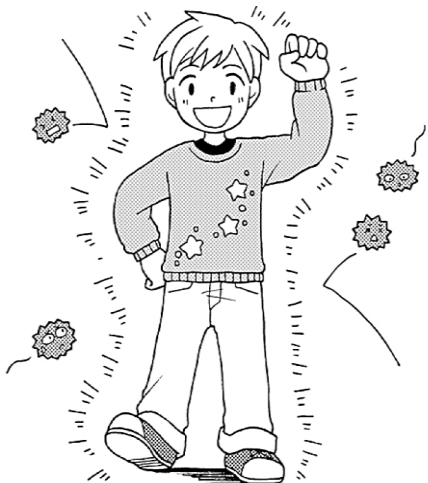
今年もあと残り1か月となりました。寒さが厳しくなるこの時期、インフルエンザ、ノロウイルスなどの予防には、食べる前や外出後のせっけんでの手洗いで、ウイルスが体の中に入るのを防ぐことが大切です。さらに、栄養や休養をきちんととり、体の免疫のはたらきを高めることも大切です。



寒さに負けない体を作ろう！

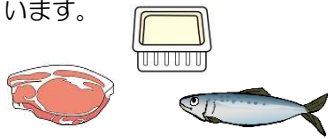
病気の予防には、「これさえあれば大丈夫！」というものはありません。体の免疫力を高めるためには、毎日の生活習慣が大切です。栄養バランスの良い食事をとり、十分な睡眠をとって生活リズムを整えましょう。

～ 免疫力UP！ 栄養素に注目 ～



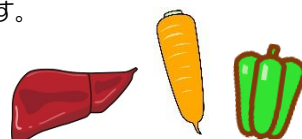
タンパク質

体の抵抗力を高めるはたらきがあります。魚や肉、卵、豆腐などの豆製品、牛乳などに多く含まれています。



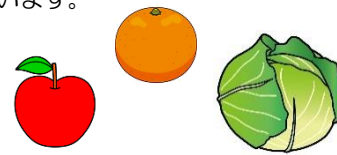
ビタミンA

のどやはなの粘膜を健康に保つはたらきがあります。にんじんなどの緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。



ビタミンC

疲れている体を回復させ、免疫力を高めるはたらきがあります。野菜や果物などに多く含まれています。



冬至 (とうじ)

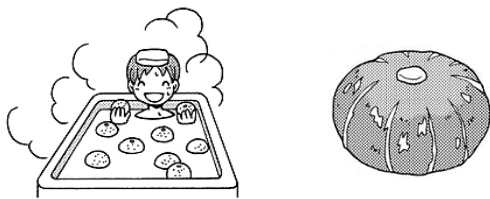
～かぼちゃとゆず湯でかぜ予防～

今年の冬至は12月21日です。

一年の中で昼の時間がもっとも短くなる冬至の日に、昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないと伝えられてきました。かぼちゃはカロテンなどのビタミンが多く、寒さに耐える体を作ります。また、ゆず湯に入ると体が温まります。かぜ予防のために、昔から伝わる冬至の風習を実践してみましょ。

給食では20日に東京都産の「万次郎かぼちゃ」を使ったかぼちゃの甘煮を出します。冬に収穫できる珍しい品種のかぼちゃです。

ご家庭でも、ぜひ話題にしてみてください。



給食メニュー紹介！

給食ペロリンレシピ！

「レバーとポテトのごまがらめ」

【材料：4人分】

- ・豚レバー(1.5cm角)・・・120g
- ・酒・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・生姜(すりおろし)・・・2g
- ・濃口しょうゆ・・・小さじ2
- ・片栗粉・・・・・・・・・・・・・適量
- ・じゃがいも(2cm角)・・・200g
- ・揚げ油・・・・・・・・・・・・・適量
- ・白いりごま・・・・・・・・・・・・・小さじ2

(タレ)

- ・濃口しょうゆ・・・小さじ2
- ・みりん・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・三温糖・・・・・・・・・・・・・小さじ2

【作り方】

- ①じゃがいもを2cm角に切り、水にさらす。
- ②レバーを1.5cm角に切り、酒をもみこんで冷蔵庫で15分おく。
- ③キッチンペーパーなどで②の水分をふき取り、しょうがとしょうゆをもみこんで、再度冷蔵庫で30分おく。
- ④小鍋にタレの材料を入れ、沸騰させて火を止める。
- ⑤180℃の油でじゃがいもを素揚げにする。
- ⑥③のレバーの水分をきり、片栗粉を表面にはたいて180℃の油でカリカリに揚げる。
- ⑦タレ、じゃがいも、レバー、ごまを混ぜ合わせる。

レバーが苦手な子でも、ぱくぱく食べられる大人気メニューです。レシピを知りたいというお声を多くいただいたので紹介します。

給食では、衛生面上お肉屋さんで角切りのレバーを届けていただいています。ご家庭では、食感が変わりますが焼肉用の薄切りを使うと調理しやすいかもしれません。作ってみたよ！という感想をお待ちしています。



給食だより感想フォーム

お便りの内容や給食についてなど、ぜひ感想をお寄せください。

