

12月の献立

※保育所・幼稚園は、牛乳はつきません。

給食だより



平成23年12月 安芸高田市給食センター

～寒さに負けない食事を知ろう～


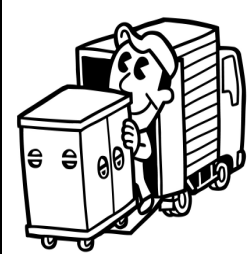
冬になると、空気が乾燥して寒さによるストレスのために風邪をひきやすくなります。寒さに負けない食事のポイントを紹介します。



一つ目は、ビタミンA・Cを多く含む緑黄色野菜や、淡色野菜・果物をとることです。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くしてウイルスが体にはいってくるのを防いでくれます。ビタミンCは寒さからくるストレスをやわらげ、病気に対する抵抗力を高めてくれます。



二つ目は、たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆などをバランスよくとることです。たんぱく質は体を長く温めてくれる働きがあります。

月	火	水	木	金
<p>寒い季節になりました。水が冷たく感じられますが、風邪や食中毒の菌は、手から口へ運ばれてくるのです。食事まえにはせっけんで丁寧に手洗いをしましょう。</p> 			1 牛乳 ごはん ビーフシチュー じゃこサラダ みかん	2 牛乳 わかめごはん 高野と野菜の煮物 マカロニサラダ 小いわし天ぷら
5 牛乳 ごはん おからコロケ ビーフンサラダ 大根のみそ汁	6 牛乳 ごはん マーボ豆腐 梅肉あえ 大学いも	7 牛乳 カレーライス 白菜とみかんのサラダ ヨーグルト	8 牛乳 ごはん ミートボールのケチャップ煮 白菜のおかかあえ 大豆といりこの揚げ煮	9 牛乳 ごはん 鮭のレモン漬け ひじきの炒め煮 かきたまスープ
12 牛乳 ごはん 白身魚フライ 柚子香あえ もずくスープ	13 牛乳 ごはん すき焼き風煮 おまめのサラダ 中華ごま団子	14 牛乳 いりこ菜めし 白菜の肉団子のスープ 切干し大根の炒め煮 りんご	15 牛乳 ごはん 鯖のカレーマヨ焼き 春雨の酢の物 相性汁	16 牛乳 ごはん 肉じゃが れんこんサラダ ポークウィンナー
19 牛乳 ごはん 鶏のねぎソースかけ 白菜のごま和え 地場産こだわりのみそ汁 (食育の日)	20 牛乳 ふわふわどんぶり キャベツのごまドレサラダ 金時煮豆	21 牛乳 ごはん 豆腐中華煮 ちくさあえ いかリングフライ	22 牛乳 えびピラフ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ お楽しみデザート	

漢方では、冬を旬とする根菜・野菜は温性の食物とされ、体を温めると考えられています。白菜・大根・ごぼうなど旬のものをたくさん使った鍋料理や煮込み料理で体を温め、寒さに負けない体作りをしましょう。

給食では、旬の野菜をあえものや、サラダ・煮物にしてたくさんの野菜が取れるように献立をたてます。ご家庭でも簡単に作れ、たくさんの野菜やたんぱく質の取れるちゃんこ煮を紹介します。

ちゃんこ煮 [給食献立より]

材料一人分

- 鶏肉 25g
- 焼き豆腐 10g
- 油揚げ 3g
- ささがきごぼう 7g
- 人参 15g
- 大根 30g
- 青ねぎ 7g
- 白菜 20g
- かつお削り節 1g
- 干しいたけ 1g
- 本みりん 2g
- みそ 12g
- 酒 2g
- 水適量

作り方

干しいたけ・かつお削り節で、だしをとる。材料を切り、煮えにくいものから煮る。調味料をいれて味を整える。

◆ 調理場紹介 ◆



給食センターでは、給食が終わったあとコンテナに乗って帰ってきた、山のような食器・食缶・コンテナを洗います。食器を返すとき、トレイにごみなどはさまないように気をつけていただければうれしいです。

