

きゅうしよくだより

冬休み号

札幌市立西岡南小学校 令和5年12月25日(月)発行

寒さに負けない! 冬の食材で元気に過ごそう

寒さも厳しさが増す今日この頃、体が芯から冷えるように感じることも多いのではないのでしょうか。体温が1℃下がると、免疫力は30%低下すると言われています。旬の食材は、おいしさも、栄養も、旬以外の季節よりもアップしています。冬が旬の食材を食卓に取り入れて、元気いっぱい過ごしましょう!

大根

冬の大根は甘みが増して、おでんや煮物に最適です。ビタミンCや食べ物の消化をよくする酵素も豊富に含まれています。



長ねぎ

ねぎ特有の香りは、体を温め、肩こりや風邪症状の改善作用などがあります。



ほうれん草

緑黄色野菜のほうれん草は、体内でビタミンAになるカロテンが豊富で、目の働きを高める効果があります。根元のピンクの部分も甘くておいしいですよ。

白菜

鍋に入れても、生のままサラダにしてもおいしい白菜は、ビタミンCが豊富な野菜です。ビタミンCはウイルスに対する抵抗力を高めるはたらきがあります。

冬が旬の野菜は、火を通すとおいしくなるものが多いです。鍋物、汁物、煮物、温野菜サラダなどがおすすめです。火を通すことでかさが減り、量がたくさん食べられるのも嬉しいポイントです。

野菜類の摂取目標は
1日350g以上です!



風邪やインフルエンザの予防のためにはこれらの食材を取り入れつつ、バランスのよい食事をとることがポイントになります(食事のバランスについては、先日発行した食育通信もご覧ください。)。ほかに、十分な睡眠をとることや、適度な運動、手洗いやうがいの励行なども大切です。冬をしっかりと楽しむためにも、風邪に負けない生活を心掛けたいですね。

よてい
こんだて

- ・牛乳は毎日つきます。
- ・天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。
- ・使用食材については、なるべく詳しくお知らせしたいと考えておりますが、すべての食品は記載しておりません。アレルギー等で詳細な献立表が必要な方は学校にご相談ください。
- ・海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
22日 3学期始業式 チキンカレーライス コロコロサラダ いよかん	23日 パスタシーフードマトソース 厚揚げサラダ	24日 五目ごはん 高野豆腐のフライ からし和え	25日 みそかつ丼 すまし汁 りんご	26日 黒コッペパン ポテトクリーム煮 えびフライ 小松菜とコーンのサラダ
(精白米・鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレーウ・ケチャップ・鶏がらスープ)(八・凍り豆腐・にんじん・きゅうり・コーン・ごま)	(ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・鶏がらスープ)(厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま)	(胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・サラダ油)(凍り豆腐・小麦粉・すりごま・卵・パン粉・ごま・菜種油)(八・ほうれん草・キャベツ)	(精白米・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・菜種油・みそ・ごま油・ごま)(豆腐・塩蔵わかめ・干しいたけ・長ねぎ・宗田がつお・むろあじ・昆布)	(小麦粉・卵・脱脂粉乳・黒砂糖)(ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パセリ・鶏がらスープ)(えびフライ(えび・小麦・大豆含む)・菜種油)(小松菜・コーン・ごま・サラダ油)

月	火	水	木	金
29日 ごはん スンドゥブチゲ 揚げポークシュウマイ 切り干し大根のナムル	30日 長崎ちゃんぽん (えび入り) 大学いも みかん	31日 小松菜ピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス	2月1日 ごはん みそけんちん汁 いわしのごまフライ 大豆の磯煮	2日 横割パンズ イタリアンスープ レバー入りハンバーグ (ケチャップソース) パイン缶詰
(精白米)(豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・トウモロコシ・サダ油・みそ・ごま油・あさり水煮・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鳥がら・昆布・煮干し)(ポークシュウマイ(豚肉・牛肉・大豆・小麦含む)・菜種油)(切り干し大根・ほうれん草・にんじん・ごま・ごま油)	(ソウメン・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・えび・つと・もやし・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・チゲン菜・きくらげ・ごま油・鳥がら・豚骨・煮干し・長ねぎ)(さつまいも・菜種油・水あめ・黒砂糖・ごま)	(胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・サラダ油・小松菜)(白花豆コロッケ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)(みかん缶詰・パイン缶詰・りんご缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰)	(精白米)(鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・むろあじ・宗田がつお・昆布・みそ)(いわし・しょうが・小麦粉・卵・ごま・パン粉・菜種油)(にんじん・こんにゃく・ひじき・大豆水煮・さやいんげん・サラダ油・むろあじ)	(小麦粉・卵・脱脂粉乳)(ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ・マカロニ・鶏がらスープ・鳥がら)(レバー入りハンバーグ(牛肉・豚肉・大豆含む)・菜種油/ケチャップ)

リクエスト給食 結果発表！

11月27日～12月1日の給食週間の期間に行ったアンケートから、1月22日と25日の献立が決まりました。アンケートでは他にも、好きな野菜や給食時間に頑張っていることなどを答えてもらっています。今日は、その回答の一部を紹介します。

カレーメニューの人気者はだれだ！

- 1位 チキンカレー 西岡小・西岡南小ともにチキンカレーが1位となりました
2位 スープカレー
3位 ポークカレー が、スープカレーとは接戦となっていました。



人気の野菜の頂点はだれだ！

- 1位 トマト
2位 もやし
3位 玉ねぎ



西岡小・西岡南小ともにトマトが群を抜いて1位となりました。1月の給食には、23日にシーフードトマトソースとして登場します。トマトには、昆布と同じうまみ成分(グルタミン酸)が含まれます。グルタミン酸は、ソースやスープなどで加熱調理すると増えます。



どんぶりごはんの“推し”はだれ？

- 1位 みそかつ丼 西岡小・西岡南小ともにみそかつ丼が1位となりました。2位は学校別に見ると、西岡小ではスタミナ丼が、西岡南小ではザンタレ丼が人気でした。

給食の時に頑張っていること、気にかけていることはありますか？

西岡小学校

- ☆ さいきん、ぜんぶたべられるようになってきてうれしい。(1年)
- ☆ ガシッとお皿を持って、お皿を割らないようにしています。(2年)
- ☆ 嫌いな食べものも、ちょっとは食べるようにがんばっている。(3年)
- ☆ 味わうこと。(4年)
- ☆ 美味しく食べる。(5年)
- ☆ 嫌いな食べ物があってもおかわりのためと思えるようにしている。そうしたら意外に食べ残しが減るようになりました。(6年)

西岡南小学校

- ☆ ひと口でもおおくたべます。(1年)
- ☆ おさらをきれいにすることです。(2年)
- ☆ お米をきれいに食べることで。(2年)
- ☆ ゆっくりかんでよく味わうこと、なるべく全部食べる。(3年)
- ☆ 野菜が苦手だったけど頑張りました。(3年)
- ☆ つくってくれた人たちに感謝しながら、残さず食べる。(4年)
- ☆ みんなと協力する。準備を早くする。(5年)
- ☆ 嫌いな食べ物も一口でも多く食べるようにしている。(6年)

