

寒さに負けない!冬の食事

日に日に寒さが増してきた今日この頃、手足だけでなく体全体の冷えを感じることもあるのではないのでしょうか。冷え対策には服装や入浴だけでなく、食事も役立ちます。冷えから体を守る食事のポイントをチェックしましょう。



温かい料理でお腹の中からポカポカに

冬の体に冷たいものを取り入れると、体はますます冷えてしまいます。「フーフー」言いながら食べる温かい料理がおすすめです。また、スープや味噌汁などの汁ものは、汁に溶け出した野菜の栄養も丸ごと食べることができます。



朝ごはんは体のスイッチオン!

1日のうちで最も体温が低いのが朝です。朝ごはんを食べるとエネルギー源が体内に入り、脳・体のスイッチが入ります。主食・主菜・副菜をそろえた朝ごはんをとることが望ましいですが、朝ごはんをとる習慣は…という方は、まずは何か口に入れるところからでも習慣づけていけるとよいですね。



旬の野菜・根菜の底力

冬が旬の野菜や根菜は、例外はありますが体を温める効果がある物が多いと言われています。

また、同じ野菜も旬以外の時期より旬の時期の方が、栄養価が高いことがわかってい



ホットドリンクであったか習慣

手足が冷えて寝つけない、そう感じた時はホットドリンクがおすすめです。気分もリラックスさせ、心地よい眠りを誘います。体温が最も低い朝にも、冷たい飲み物ではなく温かい飲み物を飲むとよいでしょう。

給食メニューで からだ



給食レシピ **イタリアンスープ** 子どもたちに人気の給食メニューです。朝ごはんにもおすすめです。

◇ 材料(4人分)

ベーコン…15g
じゃがいも…140g / 玉ねぎ…100g / にんじん…50g
ホールコーン…20g / マカロニ…20g
スープ…600mL

※ 給食では、鶏がらだしのスープを使用しています。

A[しょうゆ…大さじ1/2 / 塩…小さじ1/2 / こしょう…適量]
白ワイン…小さじ1 / パセリ…少々

給食では、アルファベットの形の小さなマカロニを使用していますが、好きなマカロニで作ることができます。大きめのマカロニの場合は、下ゆでしておくといでしょう。



◇ 下準備

- ・ 材料を切っておく。
ベーコン:せん切り 玉ねぎ・じゃがいも・にんじん:角切り
パセリ:みじん切り(乾燥パセリに代えても可)
- ・ マカロニは、ゆでしておく。種類によっては、ゆでずにスープに入れてもよいです。

◇ 作り方

- ① ベーコンをから炒りし、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ② ①の鍋にスープ、コーン、じゃがいもを入れて煮る。
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら、Aの調味料を入れて味をととのえる。
- ④ 最後に、マカロニ、パセリ、白ワインを入れて仕上げる。

冬の行事食

冬至



かぼちゃのいとし煮

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると、健康でいられたり、運を呼び込めたりすると言われています。うどんやみかん、そしてかぼちゃ(別名:なんきん)などがその食べ物です。

※ 今年の冬至は12月22日(月)ですが、給食では18日(木)に登場します。

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、全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。
- ・冷凍あさり等海産物全般には、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
1日 <u>ｼﾝﾌﾙﾑ5-1-2-1</u> ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ	2日 <u>ｼﾝﾌﾙﾑ5-2-2-2</u> コッペパン チキンクリームシチュー ほっけフライ パイン缶詰	3日 <u>ｼﾝﾌﾙﾑ5-3-ひまわり</u> ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびしゅうまい ナムル	4日 <u>ｼﾝﾌﾙﾑ4-1-3-1</u> パスタクリームソース ごぼうチップサラダ	5日 <u>ｼﾝﾌﾙﾑ4-2-3-2</u> 鶏ごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし
(精白米/豚肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・セリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶詰・デミグラスソース・鶏がらスープ)(ﾊﾞｰｺﾝ・小松菜・もやし・サラダ油・ごま)	(小麦粉・卵・脱脂粉乳)(鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ)(ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・菜種油)	(精白米)(豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・サラダ油・鶏がらスープ・片栗粉)(えびしゅうまい(えび・小麦・大豆・鶏肉・豚肉含む)・菜種油)(ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・ごま)	(ソフトパスタ/ﾊﾞｰｺﾝ・小松菜・玉ねぎ・たまご・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・みそ・豚骨スープ)(ﾊﾙﾑ・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・ｺｰﾝ・ごぼう・菜種油・ごま)	(胚芽精米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・しょうが・ごぼう・にんじん・油揚げ・みそ・サラダ油・ごま)(さわら・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・菜種油)(小松菜・もやし・糸かつお)
8日 <u>ｼﾝﾌﾙﾑ4-3-3-3</u> ごはん さつま汁 さばのソース焼き 磯和え	9日 <u>ｼﾝﾌﾙﾑ6-1-1-1</u> 角食・ブルーベリージャム ポテトスープ メンチカツ ミニトマト	10日 <u>ｼﾝﾌﾙﾑ6-2-1-2</u> ごはん 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	11日 <u>ｼﾝﾌﾙﾑ6-3-1-3</u> みそラーメン きなこポテト 紅まどんな	12日 ビビンバ ひじき春巻 黄桃缶
(精白米)(豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・みそ・むろあじ・宗田がつお・昆布)(さば・しょうが・小麦粉・片栗粉・菜種油・みそ・ごま)(小松菜・もやし・のり)	(小麦粉・卵・脱脂粉乳/ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ)(ﾊﾞｰｺﾝ・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ・鶏がらスープ・鳥がら)(ﾏﾝﾁｶﾂ(小麦・大豆・豚肉含む)・菜種油)	(精白米)(豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・にんじん・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・しょうが・サラダ油)(さんま・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉・菜種油)(あさり水煮・しょうが・のり・ひじき・水あめ)	(ソフトラーメン/豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・ﾄｩﾋﾞﾝｼﾞｬﾝ・もやし・ﾏｲﾂ・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(冷凍ﾎﾞﾂﾂ・菜種油・きなこ)	(胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・ﾏｲﾂ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・ごま油・ﾄｩﾋﾞﾝｼﾞｬﾝ・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま)(ひじき春巻(小麦・ごま・大豆・豚肉含む)・菜種油)
15日 豚ミックス丼 みそ汁 パイン缶詰	16日 <u>ﾘｻﾞｰﾌﾞ給食</u> ツイストパン コーンシチュー ◆十勝大豆コロッケ ◆白花生コロッケ みかん	17日 ごはん ローペンタン かれいから揚げ (バーベキューソース) りんご	18日 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	19日 しらすごはん みそ汁 コーンフライ
(精白米/豚肉・しょうが・厚揚げ・片栗粉・小麦粉・菜種油・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・サラダ油・ごま)(ｷｬﾍﾞﾂ・油揚げ・むろあじ・昆布・みそ)	(小麦粉・卵・脱脂粉乳)(ｺｰﾝ・ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・ﾊﾞｰｺﾝ・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・鶏がらスープ)(十勝大豆ｺﾛｯｹ(小麦・大豆含む)・菜種油)(白花生ｺﾛｯｹ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)	(精白米)(豚肉・しょうが・片栗粉・にんじん・白菜・干しいたけ・たけのこ水煮・長ねぎ・ごま油・鶏がらスープ)(かれいから揚げ・菜種油/玉ねぎ・しょうが・にんにく・片栗粉)	(ソフトめん/豚肉・油揚げ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまご・たけのこ・むろあじ・昆布)(かぼちゃ・あずき・白玉もち)	(胚芽精米・大麦・しらす干し・炊き込みわかめ・ごま)(厚揚げ・小松菜・むろあじ・昆布・みそ)(ｺｰﾝﾌﾗｲ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)
22日 ごはん みそつみれ汁 きんぴら(あさり入り) 納豆	23日 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン いちごのデザート	24日 根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	25日 <u>2学期終業式</u> シーフードカレーピラフ 豆腐ナゲット (ケチャップソース) 黄桃缶	◇11日(木)の給食の「紅まどんな」は、柑橘類の一種です。なめらかな果肉と、たっぷりの果汁が特徴です。
(精白米)(すりみ・焼き豆腐・しょうが・みそ・片栗粉・大根・にんじん・長ねぎ・むろあじ・昆布)(牛肉・あさり水煮・サラダ油・ﾄｩﾋﾞﾝｼﾞｬﾝ・ごぼう・にんじん・サラダ油・ごま油・ごま)(納豆・たれ(大豆含む))	(小麦粉・卵・脱脂粉乳・ﾏｰｶﾞﾘﾝ)(ﾊﾞｰｺﾝ・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ｺｰﾝ・ﾊﾟセﾘ・ﾏﾛﾆ・鶏がらスープ・鳥がら)(鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉・片栗粉・菜種油)(いちごのデザート)	(精白米/豚肉・にんにく・オリーブ油・じゃがいも・ごぼう・菜種油・にんじん・大根・玉ねぎ・セリ・りんご・しょうが・にんにく・サラダ油・トマト缶詰・鳥がら・煮干し・昆布)(ﾊﾙﾑ・ｺｰﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ・ごま油)	(胚芽精米・大麦・バター・ﾊﾞｰｺﾝ・えび・あさり水煮・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・サラダ油)(焼き豆腐・鶏肉・玉ねぎ・サラダ油・卵・片栗粉・菜種油/ケチャップ)	◇16日(火)のリザーブ給食では、事前に2種類のコロッケから自分で選んだものをいただきます。