

食育だより 1月



令和5年1月
秩父第一中学校共同調理場発行

あけましておめでとうございます。本年も、安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



にんじん

ほうれん草

ブロッコリー

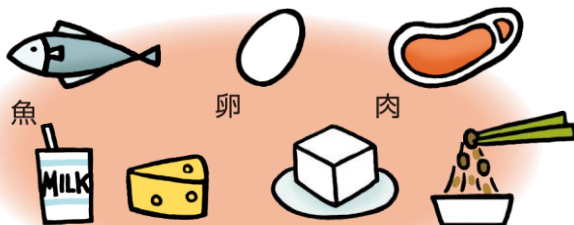
だいこん

かぼちゃ

はくさい

ねぎ

体を強くしよう！(たんぱく質)



魚

卵

肉

牛乳・乳製品

大豆・大豆製品



れんこん



さつまいも



みかん

体を温めよう！(脂質)



油(揚げ物)

バター

※でも、とりすぎには気をつけてね！

作ってみませんか

《冬野菜のスープ》

[材料] 4人分

豚肉	80g
だいこん	60g
はくさい	60g
玉ねぎ	60g
にんじん	30g
れんこん	30g
しょうが	2g
オリーブ油	3g
しょうゆ	2g
コンソメ	4g
塩	2g
こしょう	少々

[作り方]

- ①豚肉と、白菜は1cm幅程度に切り、だいこん、にんじん、れんこんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋に油を入れ、豚肉としょうがをよく炒め、火が通ったら野菜を入れて軽く炒め、水を加えて煮る。
- ③全体に火が通ったら調味料で味を調える。

汁ものや鍋等の煮汁までいただく料理は、溶けた成分も体の中に取り入れることができ、体も温まるので寒い冬にピッタリです。

【食育 English】Vitamin A (ビタミンA)

『How Vitamin A Works』(はたらき)

- ・Help Immune System to Work (免疫力を高める)
- ・Maintain Healthy Vision (目の健康を守る)
- ・Keep Skin healthy (肌を健康にする)

『High Vitamin A Food』(ビタミンAを多く含む食品)



Liver (レバー)

Eel (うなぎ)

Salmon (さけ)

Carrots

Pumpkin

Spinach