

「ぱくぱくだより」

令和7年 1月号

あけましておめでとうございます。とても寒い日が続いていますが、体調を崩してはいませんか？冬は、かぜやインフルエンザなどの病気にかからないよう、注意が必要です。家に帰ったら、手洗いをするように心がけましょう。また、かぜなどの病気にかかりにくくなるように、魚や肉などのたんぱく質や野菜・果物のビタミンをバランスよくとって、元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

感謝して食べよう

わたしたちが食べている食べ物は、育ててくれた人、運んでくれた人、料理をつくっている人などたくさんの人たちの力が集まってできあがっています。

食べ物に関わった全ての人へ感謝の気持ちをこめて食事の前後にあいさつをします。ご家庭でも、毎回「いただきます」「ごちそうさま」いう習慣をつけられるといいですね。



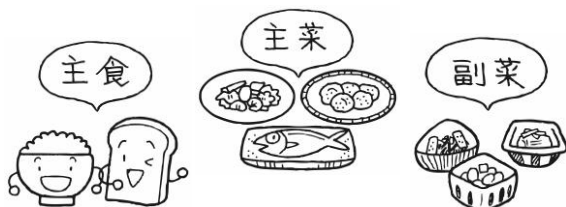
健康な体は栄養バランスのよい食事から



偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康を作ります。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

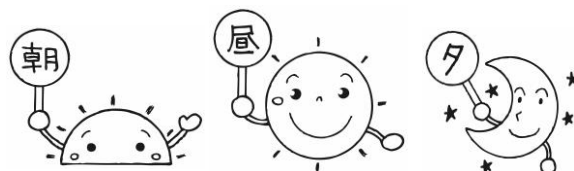
主食・主菜・副菜はそろっていますか？

エネルギーのもとになる主食、体を作るもとになる主菜、体の調子を整える副菜がそろって栄養バランスが整います。



一日三食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムを整える上でも、大切なことです。特に一日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。





大根

おでんやぶり大根など、冬の食卓に欠かせない大根。日本では約 1300 年前から作られていたという記録が残っています。

日本には地域によって特色ある大根が育てられていて、現在 100 種類以上の品種があります。また、根に近ければ近いほど、ピリリと辛い大根おろしになり、やさしく円をかくようにおろすと甘みのある大根おろしになります。

【大根の栄養】

大根にはビタミン C が多く含まれていて、かぜなどの病気にかかりにくしてくれます。



❖給食レシピ❖

みそ煮込みおでん

【材料(4人分)】

豚もも肉	80g
にんじん	60g
大根	120g
さといも	100g
こんにゃく	120g
厚揚げ	100g
卵	4個
しょうが	5g
三温糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
赤みそ	大さじ2
みりん	小さじ1
だし昆布	5g
水	200ml

【作り方】

- ① 材料の水より多めの水にだし昆布を入れ、だしをとる。
- ② 卵はゆで卵にして、殻をとっておく。
- ③ にんじん、大根はいちょう切りにする。
- ④ さといも、こんにゃく、厚揚げは一口大に切る。
- ⑤ しょうがはみじん切りにする。
- ⑥ 鍋に①の出し汁 200ml を入れ火をつけ、しょうがと豚肉を加える。
- ⑦ 豚肉の色が変わってきたら、大根、にんじん、こんにゃく、厚揚げ、さといもを加え、さらに煮込む。
- ⑧ 野菜が柔らかくなってきたら、三温糖とゆで卵を入れさらに煮込む。
- ⑨ 少し煮込んだら、しょうゆ、赤みそ、みりんを加え、味がしみこむまでしっかり煮込む。

☆ 一口メモ ☆

- 給食の野菜の切り方を載せています。ご家庭で好きな切り方で切ってください。
- 具材もお好みでアレンジしてみてください。

