



令和6年度

沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

12月の目標.....

寒さに負けない食事をとろう

寒さに負けない冬の食事とは？



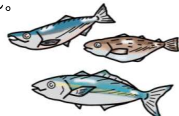
寒くなると、空気が乾燥したり体が冷えたりするため、体調を崩しやすくなります。
好き嫌いを続けていて栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬が旬の野菜や魚、果物を上手に取り入れて、寒さに負けないための大切な栄養素をしっかり摂りましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



主に体を作る素になりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のサケ、タラ、ブリなどをおかずに取り入れると、たんぱく質だけでなく、体に良い脂も摂れます！

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



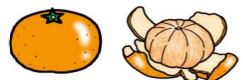
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬にうれしい野菜をたくさん入れた鍋物などで食べられると体が温まり、効果が高まります！

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



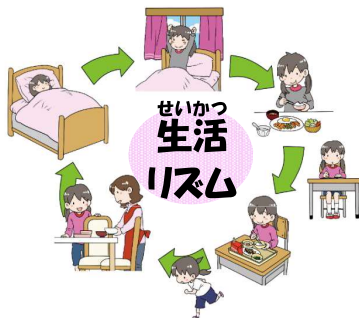
寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、白いすじも一緒に食べましょう。

免疫力を高めよう！

免疫とは、病原菌などから体を守り、健康を維持するための体の防護システムです。免疫力は、私たちの体にもともと備わっている力ですが、生活リズムが乱れると、免疫力は低下し、カゼなどの感染にかかりやすくなるといわれています。様々な行事がある冬休み、生活リズムが乱れないよう、気をつけて過ごしましょう。



行事食を楽しもう！

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔から大切にされてきました。行事のいわれや、行事食に込められた思い、家庭の味や地域ならではの料理など、日本の大切な行事食の良さを見直してみよう！

年取り



大晦日の夜に行う年越しの行事を総称して「年取り」といいます。今年の神様に一年の無事を感謝し、新しい年の神様のお迎えするため、特別な料理を準備します。

「年越しそば」

つつましくも幸せに長生きができるように、悪い事を断ち切るようにという願いが込められています。
年越しの行事食として、「ようかん」「茶わん蒸し」「けんちん汁」を食べる地域もあります。自分の住んでいる地域の特別な料理もあるので、調べてみましょう！

おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備します。おめでたい、縁起がよいとされる食材がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備したり、食べたりするのも楽しいですね。



「こぶまき」
「よろこぶ」出来事が
増えるように



「えび」
腰が曲がるまで
長生きできるように



「だてまき」
巻物に似ているので、
知識が増えるように



「れんこん」
先が見通せ、将来の
見通しが良くなる

給食レシピを作ってみよう！ ～ ピリ辛みそ汁 ～

<材料 5人分>

- ・ぶた肉 100g
- ・ごぼう 1/4 本
- ・たまねぎ 1 個
- ・じゃがいも 2 個
- ・はくさい 2 枚
- ・ニラ 4 本
- ・厚揚げ 1 枚
- ・ごま油 大さじ 1
- ・和風顆粒だし 小さじ 1
- ・みそ 大さじ 2
- ・キムチ 大さじ 5

<作り方>

- ① 野菜は洗って切っておく。
ごぼう（ささがき）、たまねぎ（薄切り）、じゃがいも（いちよう切り）はくさい（1cm 幅）、ニラ（2cm 幅）
- ② 厚揚げは、お湯をかけて油抜きをし、短冊切りにしておく。
- ③ 熱した鍋にごま油を入れ、ぶた肉・ごぼうを加え、炒める。
- ④ ぶた肉に火が通ったらたまねぎ、じゃがいもを加え、更に炒める。
- ⑤ たまねぎの色が透き通ってきたら、白菜と厚揚げを加え、具にかぶるくらいの水を加え、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ⑥ 仕上げに、ニラと調味料（和風顆粒だし・みそ・キムチ）を加え、味を整えて出来上がり！

キムチに使用されている唐辛子やニンニク・生姜など香辛料には、体を温めてくれる働きがあります。
みそ汁の具の一つとしてキムチを加えて、冬の寒さで冷えた体を温めましょう！