



給食だより

2024年11月号

HAGUMI
共に明日を育み(業組)ます

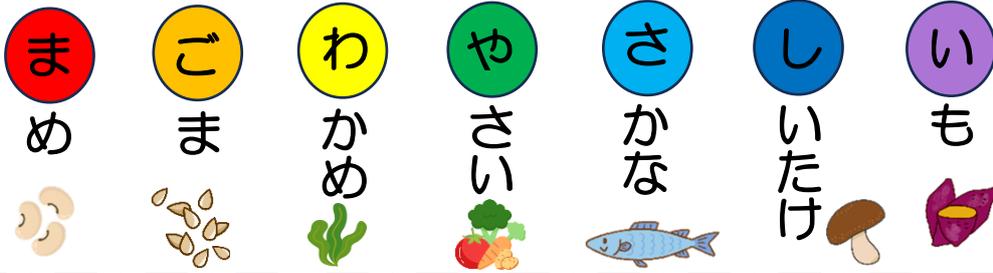


寒く感じる日も増え、あっという間に冬が近づいてきそうですね。これから、風邪やインフルエンザ等が流行りだす季節となります。風邪に負けないよう、しっかりと食事を摂り、十分な休養を心掛け、元気に過ごしていきましょう！

和食を食べよう

日本の伝統的な食文化である“和食”は、一汁三菜（主食、主菜、副菜2品、汁物）を基本の献立とし、栄養バランスのとれた献立をたてやすいと言われていています。日本は、海に囲まれており海産物が豊富に獲れ、またお米や野菜、きのこ、果物など数多くの食材も取ることができます。

和食でよく使われる食材の頭文字を語呂合わせにしたものに『まごわやさしい』があります。これらの食材は、健康的な食生活が送れるよう、積極的に取り入れたい食材と言われていています。ぜひ、日々の献立に取り入れるよう意識してみてください。



人気おかずレシピ

【ヤンニョムチキン風】

《ざいりょう》

鶏もも肉	2枚
みりん(下味用)	大さじ1
塩(下味用)	小さじ1/2
ごま油(下味用)	小さじ2
片栗粉	大さじ5
油	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
いりごま	適量



《つくりかた》

- 1 鶏肉を一口大に切り、みりん・食塩・ごま油をもみこみ下味をつけ、10分程おいておく
- 2 1の鶏肉に片栗粉をまぶす
- 3 フライパンに油をしき、鶏肉を火が通るまで焼く
- 4 ケチャップ・しょうゆ・みりん・砂糖を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる
- 5 4に焼いた鶏肉を加え、全体に絡め、上からいりごまを振りかける



冬野菜を食べよう



冬に旬を迎える野菜に、大根、人参、白菜、ブロッコリー、長ネギ、ほうれん草などがあります。冬野菜は寒い冬を乗り越えるため、たくさんの糖분을蓄えようとします。そのため、甘みが強くおいしい野菜となります。そのほか冬野菜には、ビタミンCやビタミンA、β-カロテン等、風邪予防に効果的な栄養素を多く含んでいる野菜もありますので、積極的に摂取することで感染症予防が期待されます。

冬野菜は鍋に入れると美味しい食材も多いため、鍋で心身ともに温まり、風邪に負けない身体をつくっていきましょう！

