

今年もあと1か月となりました。寒さがだんだんと厳しくなり、風邪や感染症などの流行が心配です。1日3食の食事をしっかりとって、新しい年を元気に迎えましょう。冬が旬の野菜は、体の抵抗力を高め、風邪予防に効果的なビタミン類が豊富です。ぜひ毎日の食事にとり入れてください。

<p>冬に食べたい旬の野菜</p> <p>旬は、他の時期に比べて、栄養成分値がアップ!</p>	<p>大根 消化酵素を多く含む胃腸の働きを助けます。大根葉は緑黄色野菜に分類され栄養豊富です。みそ汁の実やふりかけにするのがおすすめです。</p> 	<p>小松菜 鉄、カルシウムが豊富です。冬場は甘みが増しておいしくなります。ほうれん草と違い、アクが少ないので、下ゆでせずに使うことができます。</p> 	<p>長ねぎ 香り成分（アリシン）には、殺菌作用や、血行を良くして体を温める効果があります。青い部分にはカロテンやビタミンCが豊富です。</p> 
<p>ほうれん草 冬場のものは、夏場のものよりも、風邪予防に効果的なビタミンCが約3倍になります。甘みも格段にアップします。</p> 	<p>ブロッコリー ビタミンB群・ビタミンCが豊富です。茎の部分もおいしいので、硬いところをむいて、残さず食べましょう。</p> 	<p>ごぼう 食物繊維が多く、腸内環境を整えます。ごぼうについている土は日持ちを良くし、香りやうま味を保つ効果があります。</p> 	<p>白菜 カリウムやカルシウムを含みます。加熱するとかさが減るので、たくさん食べることができます。</p> 

いいことたくさん！野菜のパワー！

野菜は、**ビタミン、無機質、食物繊維**を多く含んでいます。その中でも特に多く含まれる**ビタミンA・C・E**は、**免疫力を上げ**、**風邪予防に効果的な栄養素**です。また、厚生労働省による国民健康づくり運動「健康日本21」では、生活習慣などを予防し、健康な生活を維持するためには、野菜類を1日350g以上食べることが推奨されています。給食では月平均にして、**1日に必要な野菜量(350g)の1/3以上がとれるように献立**を作成しています。

12月の献立から

豚肉と春雨のすき焼き煮

【材料】(4人分)

油	小さじ1/2
豚肉(もも・肩、薄切り)	240g
酒	小さじ1
ごぼう	32g(10cm分)
にんじん	40g(1/4本)
砂糖	小さじ2強
しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ1/3
えのきたけ	32g(1/3袋)
長ねぎ	60g(1/2本)
春雨	16g

冬におすすめ給食メニュー

【作り方】

- 春雨を硬めにゆでておく。長い場合は5cm程度に切る。
- ごぼうはさがき、にんじんは5mmのいちよう切り、えのきたけは長さを3等分、長ねぎは8mmの斜め切りにする。豚肉は4cm幅程度に切る。
- 鍋に油、豚肉を入れて炒め、酒をふる。
- 肉の色が変わったら、ごぼう、にんじんを入れて、さらに炒める。
- 調味料を入れて煮る(給食では水を入れずに作りますが、材料が煮えにくい場合には、少し水を入れてください。)
- えのきたけ、長ねぎを入れて火を通す。
- ゆでた春雨を入れて煮汁を吸わせるようにして仕上げる。

