



月	火	水	木	金
今月の目標 「寒さに負けない食事をしよう」 <ul style="list-style-type: none"> ●一日三食をしっかりとりることが大切です。 ●風邪予防に効果的な働きをする栄養素を意識してみましょう。 				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>たんぱく質</p> <p>卵 納豆 肉 魚</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ビタミンA</p> <p>ほうれん草 かぼちゃ にんじん</p> <p>のどや皮膚、鼻の粘膜を丈夫にします。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ビタミンC</p> <p>みかん 白菜 キャベツ</p> <p>抗酸化作用により免疫力を高めます。</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">体力をつけ、免疫力を高めます。</p>				
<p>4</p> <p>【ねらい】*しょうがの効果を知る しょうがを加熱すると、辛味成分のジンゲロールの一部が体を芯から温める作用のあるショウガオールに変化します。冬はしょうがを加熱して食べるのがオススメです。</p>	<p>5</p> <p>【ねらい】キムチについて知る キムチは野菜に塩や唐辛子、にんにく、魚の塩漬けなどを入れて漬けた朝鮮半島の漬物です。熟成すると乳酸菌が増えて、味が良くなり保存性が高まります。</p>	<p>6</p> <p>【ねらい】*体を温める食事について知る 食事をすると血流が良くなり体温が上昇します。温かい具沢山の汁物は、体を内側から温めるのに効果的です。一日三食をしっかり食べて体を冷やさないよう心掛けましょう。</p>	<p>7</p> <p>【ねらい】冬野菜について知る 冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことです。冬野菜を食べたときに、甘くておいしいと感じるのはこのためです。</p>	<p>1</p> <p>【ねらい】旬の食品「りんご」を味わう りんごは秋から冬が旬です。様々な品種があり、生で食べたり、ジュースやジャム、ケーキなどに加工したりするのに、適する品種がそれぞれ異なります。</p>
<p>11</p> <p>【ねらい】*とりみの効果を知る 片栗粉を水に溶かして加熱すると、とりみがつきやすくなります。とりみがつくとう水の蒸発による熱の放散が抑えられ料理が冷めにくくなります。白菜のとりみ汁で体を温めましょう。</p>	<p>12</p> <p>【ねらい】春雨について知る 「春雨」とは緑豆やじゃが芋、さつま芋などのでんぷんから作られる中国発祥の乾燥食品で、日本には鎌倉時代に伝わりました。日本ではじゃが芋やさつま芋の春雨が主流です。</p>	<p>13</p> <p>【ねらい】神奈川県産の食材を味わう 12月から2月は、月に1回、かながわ産品学校給食デーを実施します。今月の県産品は、米・キャベツ・大根・長ねぎ・牛乳です。神奈川県産の食材を知り、味わいましょう。</p>	<p>14</p> <p>【ねらい】ジャーマンポテトについて知る ジャーマンポテトはじゃが芋とベーコンなどを炒めた料理です。ドイツ料理でよく使われるじゃが芋を使うため、ドイツを表す言葉の「ジャーマン」が付いたといわれています。</p>	<p>15</p> <p>【ねらい】長ねぎの栄養を知る 長ねぎには、アリシンという匂い成分が含まれていて、疲労回復や、血行を良くする効果などが知られています。アリシンは、にんにくやたまねぎにも含まれています。</p>
<p>18</p> <p>【ねらい】旬の食品「白菜」を味わう 白菜は11月～2月にかけての寒い季節に旬を迎え、甘みが増します。煮物やスープにして加熱すると、かさが減り、たくさん食べることができます。</p>	<p>19</p> <p>【ねらい】食物せんいの働きについて知る 食物せんいは腸を動かし、便秘解消に役立つことや、血糖値の上昇をゆるやかにし、コレステロールの吸収を抑えるため、体の調子を整え、生活習慣病や肥満を予防します。</p>	<p>20</p> <p>【ねらい】*免疫力を高めるビタミンを知る にんじんに含まれるビタミンAは、のど、鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぎます。みかんに含まれるビタミンCは、ウイルスや細菌と戦う白血球の働きを強化します。</p>	<p>21</p> <p>【ねらい】冬至の日の食事について知る 冬至には、「ん」の文字が含まれる食べ物を食べると、運氣が良くなるといわれています。かぼちゃの別名が「南京(なんきん)」のため縁起の良い食品とされています。</p>	<p>22</p> <p>【ねらい】ポルシチについて知る ポルシチはウクライナが発祥の料理で、主にヨーロッパなどでよく食べられる料理です。サワークリームを入れるのが特徴ですが、給食では生クリームを入れて作っています。</p>

「かわさきぞだち」の献立

- 6日(水) 「具だくさん!ちゃんこなべ風スープ」大根・白菜
- 13日(水) 「肉野菜炒め」キャベツ、「大根のみそ汁」大根・長ねぎ
- 15日(金) 「豚肉と春雨のすき焼き煮」長ねぎ
- 21日(木) 「五目豆」にんじん、「かぼちゃ入りすいとん」大根
- 22日(金) 「ポルシチ」キャベツ



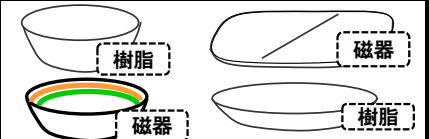
©T.Nakamoto 菜葉(さいか)ちゃん

かながわ産品学校給食デー 13日(水)

米、牛乳は神奈川県産、「肉野菜炒め」のキャベツ・「大根のみそ汁」の大根と長ねぎは、川崎市内産を使用します。

冬至の行事食 21日(木)

今年の冬至は12月22日です。銀ひらすのゆずみそかけは、焼いた銀ひらすの上にゆず風味のみそだれをかけています。すいとんにはかぼちゃを入れています。



食器は4種類あり、そのうち2~3種類を使用します。④は、食缶の数を示しています。配り方表を確認してから配膳しましょう。一ロメモは、食事の前に日直や係が読むなど活用してください。