



12月

給食だより

令和 2年(2020年)
水戸市立学校給食共同調理場



今月の給食目標
食べ物と健康のかかわりについて知ろう



今年も残すところあと1か月になりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっています。体調を崩す人も増える時期です。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。



寒さを吹きとばす！ 冬の食事



寒さに負けない丈夫な体をつくるには、栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事をするよう心がけることが大切です。

体力をつける

たんぱく質

体に抵抗力をつけ、スタミナのもとになります。また、寒さで消耗した体力を回復させます。

● 多く含む食品

肉類(牛、豚、鶏、ハムなど)、魚介類(魚、貝、ねり製品など)、卵類(鶏卵、うすら卵など)、大豆・大豆製品(大豆、納豆、豆腐など)、牛乳・乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)



免疫力をつける

ビタミンA

皮ふやのどなどの粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。

● 多く含む食品

レバー、うなぎ、卵黄、銀だら、チーズ、緑黄色野菜など

ビタミンC

寒さや風邪などに対する免疫力を高める働きがあります。体内に備えておくことができないので、毎日とることが大切です。

● 多く含む食品

果物(みかん、柿など)、ピーマン、ブロッコリー、じゃがいもなど



体を温める

炭水化物

外の寒さに体温をうばわれてしまわないよう、熱をつくり体を温めます。

● 多く含む食品

ごはん、パン、めん、いも類、果物、さとう、はちみつなど



脂質

炭水化物と同じように、熱をつくり、体を温めます。肥満等の原因にもなるので、とり過ぎには注意が必要です。

● 多く含む食品

油、バターなど



食事以外でも...

バランスのよい食事はもちろん、**適度な運動**、**十分な睡眠**をとって規則正しい生活を送りましょう。



寒くなると手洗いがおろそかになりがちです。外から帰った時、食事の前には**石けん**で**手洗い**をし、**うがい**もしましょう。



市内統一共同献立

MITOごはん

- コッペパン
- みとちゃんブルーベリージャム
- 牛乳
- ミートオムレツ
- ツナと大根のサラダ
- 白菜の豆乳クリームシチュー

「みとちゃんブルーベリージャム」は、水戸市酒門町産のブルーベリーを使ったジャムです。ユーリカ、チャンドラ、トワイライトの3種類が使われています。



白菜の豆乳クリームシチューの作り方

《材料(約4人分)》

- 鶏肉 160g
- じゃがいも 200g
- にんじん 40g
- ぶなしめじ 35g
- とうもろこし 20g
- サラダ油 4g
- 無調整豆乳 120g
- こしょう 0.1g
- 水 100g
- 手亡豆 40g
- はくさい 200g
- たまねぎ 80g
- ブロッコリー 60g
- にんにく 4g
- 米粉 16g
- 塩 2g
- コンソメ 2.5g

《作り方》

- 野菜を切る。
- サラダ油でにんにくと鶏肉、野菜を炒める。
- 水を加えて煮る。
- 豆乳を加え、温度が下がったところに、米粉(豆乳の一部で溶いておく)を加える。
- 調味料を加え、仕上げる。

我が家のおすすめ料理

貝たくさん洋風豚汁 見川小学校 6年 保護者 大山 瞳 さん 考案レシピ

アピールポイント

ベーコンとバターを使い、みそは控えめにします。厚揚げは栄養価が高く、食べごたえもあるのでおすすめです。貝たくさんさんの汁物でおかずの一品も兼ねることができます。

~知っていますか? 年末年始の食文化~

冬至

冬至とは、1年の中で昼が1番短く、夜が1番長い日のことです。今年は12月21日です。冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。



年越しそば

大晦日の夜に食べます。「そばのように細く長く(つつましくも幸せに)生きられますように」、「切れやすいそばのように1年の災いを断ち切り、新しいよい年にしよう」という願いが込められています。

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。「喜ぶ」にかけて「昆布巻き」など、縁起がよいとされる食材がたくさん使われています。



*共同調理場で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。10月21日(水)~11月18日(水)までの99件の測定を実施しました。検査結果は不検出でした。