

給食だより



令和5年 2月号
砥部町学校給食センター
(担当：栄養教諭 久世若菜)

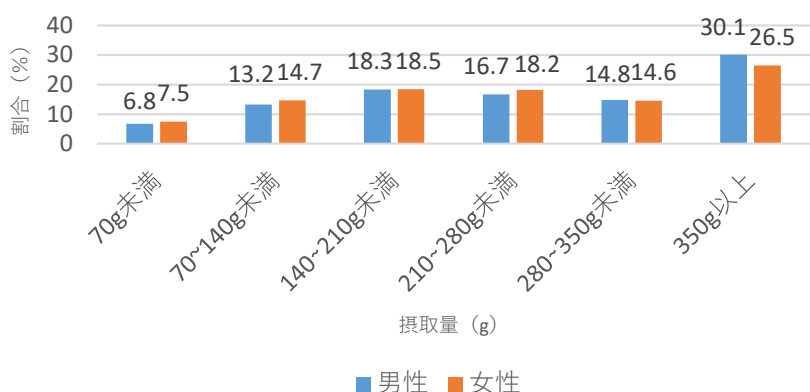
立春をむかえ、暦の上では春です。日も少しずつ長くなってきましたが、まだまだ寒い日が続きます。風邪や感染症も油断できません。手洗い・うがい・消毒・マスクの着用はもちろん、バランスの良い食事と十分な睡眠も心がけて、冬を元気に乗り切りましょう。

もっと! 野菜を食べよう

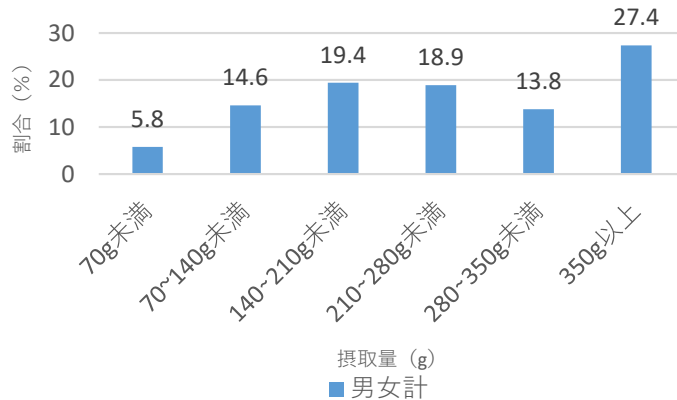


厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全世代で不足している現状があります。野菜の効能や食べることのメリットを知り、今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう!

日本人の野菜類摂取量と割合 (図1)



愛媛県民の野菜摂取量と割合 (図2)

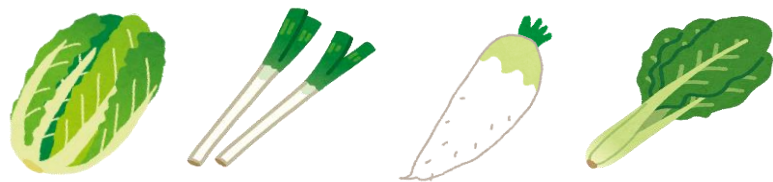


参考: 令和元年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)/図1
平成27年度愛媛県県民健康栄養調査結果(愛媛県庁)/図2

冬野菜ってなあに?

冬に収穫できて、おいしく食べることができる旬の野菜のことです。冬野菜の多くは、寒さに耐えるために、細胞の中に「糖」を蓄える特徴があります。なぜかという、野菜には水分が多く含まれていますが、「糖」を蓄えることで、寒くても凍らないようにしているのです。そのため、冬野菜は食べたときに甘く感じます。

また、外よりも暖かい土の中で育つ、「根」の部分を食べる「根菜」も多く収穫できます。ビタミンCやビタミンE、カロテンを多く含むものが多く、免疫力を高めて風邪を予防する効果が期待できます。



給食のメニュー! 作ってみませんか?

【じゃこサラダ】

<材料4人分>

ちりめん	16g
上白糖	2g
薄口しょうゆ	1.2g
みりん	2g
キャベツ	100g
きゅうり	80g
サラダ油	2g
上白糖	3.2g
薄口しょうゆ	4g
米酢	4g

<切り方>

キャベツ：せん5mm
きゅうり：輪3mm

<作り方>

- 切った野菜を茹でて、火が通ったらザルにあげ水気をよく切る。
- ちりめんは上白糖、薄口しょうゆ、みりんをつけて加熱し、よく冷ます。
- ★と①と②をよく混ぜ合わせる。



給食のメニュー! 作ってみませんか?

鳥取県の味めぐり【じゃぶ煮】

<材料4人分>

鶏もも肉	120g	干しいたけ	1.2g
砂糖	2g	京ねぎ	40g
濃口しょうゆ	4g	サラダ油	2g
酒	4g	砂糖	10g
焼き豆腐	100g	薄口しょうゆ	10g
人参	28g	濃口しょうゆ	10g
大根	100g	酒	6g
ごぼう	60g	食塩	0.3g

<切り方>

焼き豆腐：さいのめ1cm 人参：いちよう3mm 大根：いちよう5mm
ごぼう：ささがき 干しいたけ：水で戻してせん3mm 京ねぎ：斜め

<作り方>

- 鍋に油を熱し鶏肉を入れて炒め、砂糖、濃口しょうゆ、酒で下味をつける。
- 大根、人参、ごぼう、干しいたけ、焼き豆腐の順に入れて★で味をつける。
- ★と①と②をよく混ぜ合わせる。