

みどり 12月

はちほんまつがっこうきゅうしょくセンター
八本松学校給食センター

ふゆ げんき す 冬を元気に過ごしましょう!



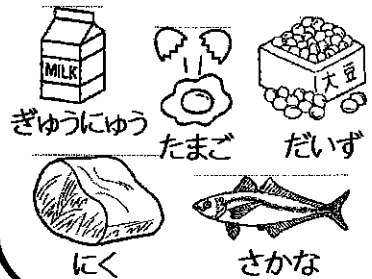
ふゆ 冬になると、かぜをひきやすくなりますね。「かぜは万病のもと」ということわざがあるように、かぜをもとにいろいろな病気にもかかってしまうこともあります。たかが、「かぜ」おもと思わずに、しっかり予防して元気にすごしましょう。

えいよう きゅうよう ほおん 栄養 休養 保温 の3つが大切です

1. **栄養** えいよう 好ききらいをしていると栄養のバランスがくずれて、からだ 体の抵抗力がなくなり、かぜをひきやすくなります。かぜ予防に、とくに大切な栄養素は……

たんぱく質

じょうぶ からだ つく さむ たい 丈夫な体を作り、寒さに対する抵抗力を高めます。



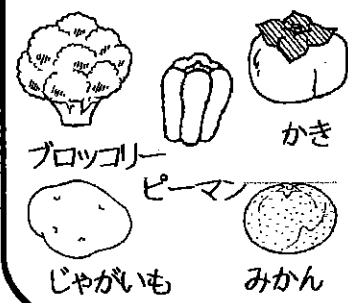
ビタミンA

はな のどや鼻のねんまくを丈夫にしてくれます。



ビタミンC

からだ めんえきりょく たか 体の免疫力を高め、ウィルスをやっつけてくれます。



2. 休養

「つかれたな」とか「だるいな」と感じたら、早くねましょう。無理をすると、かぜをひきやすくなります。



3. 保温

汗をかいたら、ふいたり、着がえたりしましょう。また、普段から厚着をせず、ひふをきたえましょう。

「おいしい！」を目指して、こだわってます

はちほんまつがっこうセンターでは、月に5、6回だしをとる料理があります。

みそ汁・うどんは「煮干し」から、すまし汁・豆腐汁などは、「こんぶとかつおぶし」からだしをとります。最近、調理員さんの話題は、どうしたら「よりおいしいだし」がとれるかな？ということ。味を見ながら、毎回いろんな工夫をしています！

こんぶは切り込みを入れて、水から弱火でゆ〜つくり煮出してみよう!

生臭さが残らないようなべのふたは開けてだしをとってみよう!

煮干しは時間の許す限り、水につけておいたらいいね!

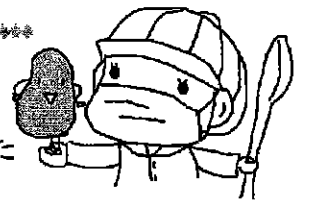
☆良いだしがとれると、塩分をひかえても、おいしい汁になります。味だけでなく健康にも良いだしを!



「なんだか、最近、お汁がおいしいね」って気がついてくれたうれしいです☆

10月に登場した「金時豆の甘煮」が12月の献立にも入っています。

なぜ?と思われるかもしれませんが、昔はよく家庭で作られていた豆の甘煮をみなさんにも、もっと食べて欲しいと願って作ることにしました。家庭の味に少しでも近づこう、調理員さんは、調理実習も行いました! お楽しみに……



チャレンジクッキング

大豆のおかかあえ



<材料 4人分>

- 乾燥大豆 60g
- ほうれん草 4株
- キャベツ 中2枚
- にんじん 2cm
- 花がつかさとう 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1弱

<作り方>

- 大豆は前日から十分の水につけておく。その水を使い、中火で柔らかくなるまで煮て冷ます。
- ほうれん草はゆでて、冷まし、一口大に切る。キャベツ・にんじんは千切りにし、ゆでて冷ます。
- 1と2を花がつかさとう・調味料であえる。