

給食だより12月

さいたま市立大牧小学校
令和6年11月29日
NO. 8
給食室

が つ や さ い か ら だ な か お お

12月は野菜で体の中も大そうじ

今年も残すところあと1か月となりました。この1年、元気に過ごせましたか？

12月は、冬休みが控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続き、食生活も乱れがちになります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

にくるい あ もの やさい めやす
肉類・揚げ物1に、野菜2が目安



あ もの にくりょうり さら
揚げ物や肉料理1皿
たい やさいりょうり さら
に対して野菜料理2皿、
または、にくりょうり あ もの
をひと口食べたら、野菜
をふた口など、食べ方を工夫しましょう。

なべ
鍋ものでたっぷりとうろう！



おいしい鍋ものは、
野菜を無理なくたく
さんとれる料理法で
す。きのこや糸寒天、
こんにゃくなども
入れましょう。

やさい からだ や
野菜は体のおそうじ屋さん！



だし、お腹の調子を整えます。

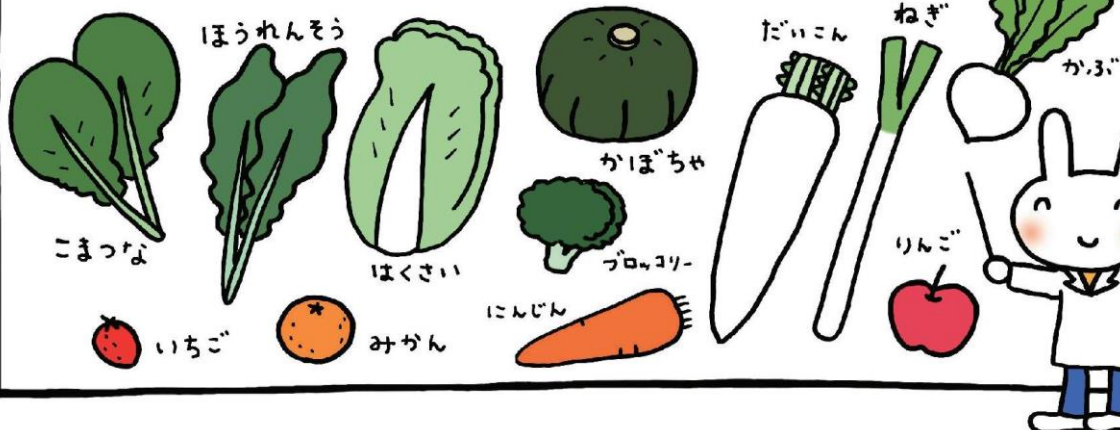
やさい おお
野菜に多いビタ
ミンは体の抵抗力
を高めてくれます。
食物繊維は、体
の不要なものを外に

りょう
くだものも利用しよう！



みかん、いちご、りんご、
キウイフルーツなど
もビタミンや食物繊維
が豊富です。
みかんは、薄皮ごと食
べると、ビタミンCや食物繊維を多くと
ることができます。

冬に美味しい野菜とくだもの



急に寒くなりました。～もしも、かぜをひいてしまったら～


熱があるとき

お茶、スポーツ飲料、雑炊やスープで、水分、エネルギー、ビタミンを補給します。




**のどが痛い
せきが出る時**

口当たりやのどごしのよい茶碗蒸し、豆腐料理、ポタージュ、シチュー、雑炊、煮込みうどん、ゼリー、ヨーグルトなどにします。



お腹の調子が悪いとき

おかゆや豆腐料理、煮込みうどんなど消化のよい料理や水分を補給できる飲み物を取りましょう。つめたいものは控えましょう。



つくって食べよう！


旬のほうれん草を召し上がってください。



ほうれんそうのサラダ

<材料> (4人分)

- ・ほうれんそう・・・150g (3センチ切り)
- ・キャベツ・・・200g (色紙切り)
- ・ホールコーン (冷)・・・60g (茹でる)
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・酢・・・小さじ2
- ・砂糖・・・小さじ1と1/2



<作り方>

- ① ほうれんそう、キャベツ、ホールコーンを茹で、冷水で冷やしてから、水気を切ります。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、たれをつくります。
- ③ 野菜とホールコーンにたれをかけ、混ぜ合わせます。

みそポテト (11月12日実施献立)

試食会でも好評でした！

<材料> (4人分)

- ・じゃがいも・・・2コ (1口大)
- ・小麦粉・・・大さじ5
- ・揚げ油・・・適量
- ・赤みそ・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・しょうゆ・・・小さじ1/2
- ・水・・・大さじ2

<作り方>

- ① 切ったじゃがいもを蒸して、粗熱をとります。
※電子レンジで3～5分でも蒸すことができます。
- ② 小麦粉を水50ccで溶き、衣をつくります。
- ③ 油を熱し、じゃがいもに②の衣をつけてあげます。
- ④ 赤みそ、砂糖、しょうゆ、水をまぜあわせ、鍋に入れ、弱火でひと煮立ちさせ、たれをつくります。
- ⑤ 揚げたじゃがいもに③のたれをかけます。

さつまいもとりんごの甘煮

小腹すいたときのおやつにどうぞ！！

<材料> (4人分)

- ・さつまいも・・・200g (一口大)
- ・りんご・・・1コ (一口大)
- ・干しぶどう・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1と1/2

<作り方>

- ① 小鍋にさつまいもとりんごを入れ、材料の2/3の高さまで水を入れます。
- ② 砂糖を入れ、中火で煮ます。
- ③ 沸騰したら干しぶどうを入れ、弱火にして煮ます。
※ 干しぶどうの甘味により砂糖を加減してください。