



12月号 給食だより

沼田市学校給食センター
TEL 25-3762

寒さが厳しくなってきましたが、元気に登校できていますか。もうすぐ冬休みになりますが、休みの間も「早寝・早起き、しっかり朝ご飯」を心がけて、元気に新年を迎えましょう。

12月の目標..... 寒さに負けない食事をしよう！！

毎日を健康に過ごすためには、免疫力（ウイルスや病原菌などから体を守る力）や抵抗力（病気に負けない体の強さ）を高める食事が大切です。冬ならではの食事のポイントをまとめてみました。1日3食、バランスのとれた食事を心がけましょう。

①温かい料理

寒いときには、なんといっても温かいものを食べるのが効果的。食欲が出て血行も良くなります。冷たい食べ物は取り過ぎないように注意しましょう。



②根菜類・冬野菜

土の中にできる根菜類や冬が旬の野菜は、体を温める働きがあるといわれています。いろいろな料理に取り入れて、寒い冬ならではのおいしさを味わってください。



③たんぱく質

筋肉や内臓、皮膚などさまざまな体の組織を構成する成分で、ホルモンや免疫細胞を作る役割も持っています。体の中で熱を生み出し体力を保つためにも大切な栄養素です。



④ビタミンA

細菌やウイルスは、口や鼻から入ってきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くして、こうした異物に抵抗する力を高めます。



⑤ビタミンC

血液の成分のうち、免疫力や抵抗力に関係の深い「白血球」の働きを高めてくれます。余分なビタミンCは体の外に排泄されるので、摂りすぎの心配はありません。



⑥香辛料

料理に風味を添える香辛料や薬味などに含まれる辛みや香りの成分は、体を温める働きがあると言われます。食欲を増す効果もあるので上手に使いましょう。



白菜のポトフ

寒くなるにつれて甘みが増しておいしくなる白菜を主役に、手軽に利用できるウィンナーと体を温めてくれる根菜、食物繊維たっぷりのきのこを使った給食レシピです。

ご家庭でアレンジを加えて、笑顔で冬の食卓を囲んでください。

材 料 (4人分)

ウィンナー …… 80g
たまねぎ …… 160g
にんじん …… 60g
しめじ …… 50g
白菜 …… 150g
セロリ …… 10g
コンソメ …… 4g
塩 …… 1g
こしょう ……少々
水 ……640ml

作 り 方

- ① 白菜はひと口大に、玉ねぎは大きめの角切りにします。にんじんは 5mm 厚さのいちよう切りに、セロリは 2mm 厚さの小口切りにします。しめじは、石突きを取ってバラバラにしておきます。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰させたら、セロリ・たまねぎ・にんじん・しめじを入れ、にんじんがやわらかくなるまで 15 分ほど中火で煮ます。
- ③ 白菜とウィンナーを入れ、弱火で 3 分ほど加熱し、火が通ったら、塩こしょうを入れて味をととのえます。

1 人分の栄養価	
エネルギー	89 Kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	5.1 g
炭水化物	8.5 g
塩分	1.1 g



白菜ポトフとイカフリッター、ホットマカロニサラダの献立
小学生 687Kcal、中学生 866Kcal

学校給食試食会 = 1月24日(月)、26日(水)、28日(金) =

新センターで初めての試食会を1月の全国学校給食週間にあわせて開催します。主食のごはんは、連続蒸気炊飯システムで炊き立ての利根沼田産コシヒカリを提供しています。この機会に、子どもたちがいつも食べている学校給食を味わってみませんか。詳しいことは、1月の献立表や広報ぬまた、ホームページでお知らせします。