

給食だよい 12月

令和7年度 木江小学校調理場

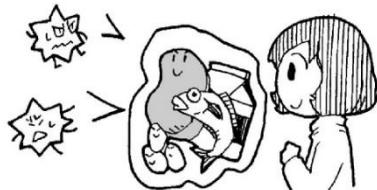


最近は、色々なウィルスの感染が心配ですね。特に子供は抵抗力が十分ではないため、注意が必要です。冬休みを楽しく過ごすためにも、日ごろから免疫力を高めておきましょう！



冬の食生活のポイント

たんぱく質を十分にとる



私たちの体内に入ってくるウィルス、それをやっつけてくれる成分が白血球の中には含まれています。その成分はたんぱく質から作られているので、魚・肉・卵・大豆製品などをしっかりととりましょう。

脂肪(油)も不足しないように



脂肪は皮膚やのどの粘膜を守る、クッションの役目をします。たとえば、暑い時は外の熱が体に入るのを防ぎ、寒い時には体の熱が逃げないようにします。また、ビタミンAやビタミンEがよく働くように、手助けをします。

ビタミンの補給も忘れずに



ビタミンAやビタミンCも、かぜのウィルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物を、いつもかかさず食べましょう。

☆お知らせ

◎大崎上島町より「令和7年度給食費補助事業」として、補助金が交付され、1人1食当たり28円が、実施食数分（令和7年度見込み199食）給食会計に補助されました。

◎12月10日（水）に、5年生がポッカレモン出前講座を受けます。この日は給食でも町内統一で、ポッカレシピの中から「チキンレモンステーキ」を実施します。レモンも提供されます。

給食統一メニュー（保存食を使用した料理）
12月 ひうしまなづけ 《広島菜漬》

12月19日（金）

広島菜漬とちりめんの混ぜごはん

材料（4人分）

- ごはん……茶碗4杯
- 広島菜漬……………60g
- 大根葉……………30g
- ちりめんじやこ……10g
- ごま油……………小さじ2
- 白いりごま……小さじ2

作り方

- ① 広島菜を刻む。大根葉は、茹でて刻む。（好みで、広島菜漬だけでもよいが、塩分があるのでごはんの量によって、加減する。）
- ② ごま油で①を炒め、いりごまを振って混ぜる。
- ③ 湯かいごはんに②を入れて、さっくりと混ぜる。

◎特に多く含まれる栄養素

- ・カロテン（ビタミンA）
 - ・ビタミンC
 - ・カリウム
 - ・カルシウムなど
- ビタミンやミネラルが豊富で、漬物にしても減りにくい。

◎特徴

広島菜漬の漬けは、ワサビに似たピリッとした辛みと香り、シャキシャキとした食感がある。
古漬けは、発酵した独特の酸味と旨味が味わえる。

