



Table with columns: 日(曜), テーマ 学校行事, 主食, 主菜, 副菜, 牛乳, おもに体の組織をつくる, おもに体の調子を整える, おもにエネルギーになる, 栄養価 (エネルギー, たんぱく質, 脂質). Rows include 1 (金) 遠足, 4 (月), 5 (火), 6 (水), 7 (木), 8 (金), 11~18日 三者面談, 19 (火) ~クリスマスメニュー.

※かみかみ献立：★は、よくかんで食べてほしい献立です。かむことを意識して食べましょう。

Table with 3 columns: 栄養価平均値, 823, 30.7, 31.8. Subtext: 食事摂取基準(3/ゆやす) ※12~14歳 女子 生活活動強度ふつう

12月の給食目標

～免疫力を高める食生活を考えよう～



スクールランチでは、カロテンやビタミンCが多く含まれている野菜や果物をたくさん使っていますが、野菜の食べ残しが多い傾向にあります。これらの栄養素には、免疫力を高める働きがあります。毎年、好き嫌いが多く、なんでも食べる人の方が、風邪にかかりにくいと感じています。残さず食べて、元気に冬休みを迎えましょう。



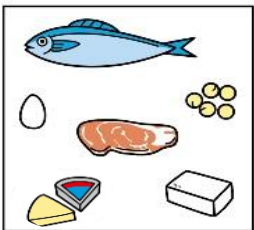
セレクト給食

12月19日は「クリスマスメニュー」です。この日のクリスマスロールケーキは、事前にチョコレートとホワイトロールの2種類から各自好きなものを選び、当日選んだ方のケーキが食べられる「セレクト給食」を予定しています。



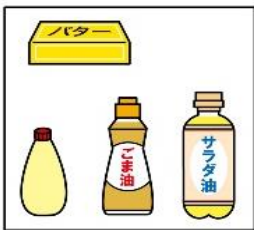
免疫力を高める栄養素とポイント

たんぱく質



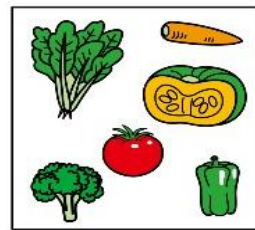
魚・肉・卵・大豆・牛乳などに含まれるたんぱく質は、血や筋肉をつくるだけでなく、免疫細胞のもとになる栄養素です。

脂質



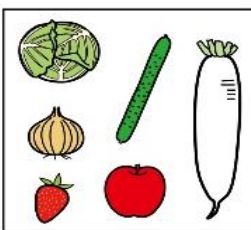
油類・種実類などに含まれる脂質は、細胞に油を塗る働きをもち、皮膚や粘膜の乾燥を防ぎます。ただし、摂りすぎには注意が必要です。

カロテン



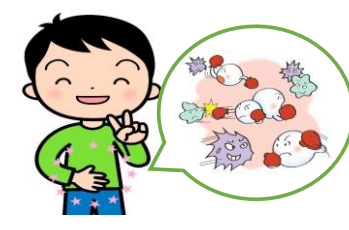
緑黄色野菜などに含まれるカロテンは、鼻やのどの粘膜を丈夫に保つ働きがあり、ウイルスの侵入を防ぎます。

ビタミンC



野菜や果物などに含まれるビタミンCは、強い抗酸化作用があり、免疫細胞の機能を強化します。

腸内環境を整える



免疫機能のほとんどは、腸内に存在しています。これは、食べ物と一緒に口から侵入してくるウイルスを、腸から吸収するのを防ぐためです。腸内環境を整えることで免疫力がさらに高まります。



スクールランチのレシピ紹介

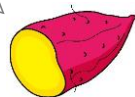


さつまいもごはん (H29.11.14登場)



【材料】(4人分) 米 2合 ★薄口しょうゆ 大さじ1 ★酒 小さじ2 ★白だし 小さじ2 さつまいも 中サイズ1/2本

甘いさつまいもが入ったさつまいもごはんは、ランチでも人気でした。



【作り方】

- 1 さつまいもは、皮をむき、1.5cmの角切りにして水にさらし、水気を切ります。
2 洗った米と★の調味料を加え、2合のメモリまで水を注ぎ、大きな円を描くように2回ほど軽くかき混ぜませ、炊飯します。
3 さつまいもは、鍋で蒸かします。レンジを使う場合は、耐熱皿に小さじ1の水を加え、600Wで2分程度加熱します。
4 炊飯終了後、10分程度置いてから、ご飯を切るようにして軽く混ぜます。さつまいもを加え、ざっくり混ぜ、盛り付けます。

【調理のポイント】

さつまいもは、茹でると蒸らしてしまうため、蒸かした方がきれいに仕上がります。また、さつまいもの品種により加熱時間が変わるため、串を通して様子を見てみてください。

高野豆腐の卵とじ (H29.11.8登場)



【材料】(4人分) 高野豆腐 2個 にんじん 20g しいたけ 1個 三つ葉 適量 鶏卵 1個 サラダ油(炒め用) 大さじ1/2

★薄口しょうゆ 小さじ2 ★濃口しょうゆ 小さじ1 ★みりん 小さじ1 ★砂糖 小さじ1 ★だしの素(顆粒) 小さじ1 ★水 1カップ

【作り方】

- 1 高野豆腐を水で戻し、3×0.8cm程度の短冊切りにします。
2 にんじんは0.3mmのいちよう切り、しいたけは0.3mmの薄切りに、三つ葉は3cm程度の長さの切りにします。
3 ★の調味料は合わせておきます。
4 サラダ油を熱し、にんじんを軽く火が通るまで炒めます。
5 高野豆腐としいたけを入れ、★の調味料を加えて煮ます。
6 汁気が少なくなり、高野豆腐に味がしみ込んだら溶き卵を加えて1分ほど加熱し、三つ葉を加えてよく混ぜ、少し置いて味をなじませます。

【調理のポイント】

ランチでは、三つ葉ではなく菜の花を使っています。その他、枝豆や小松菜なども合います。一度冷ました方が、味がよく染みこみます。

口の中でうま味がじゅわっと広がる、おいしい献立です。

