

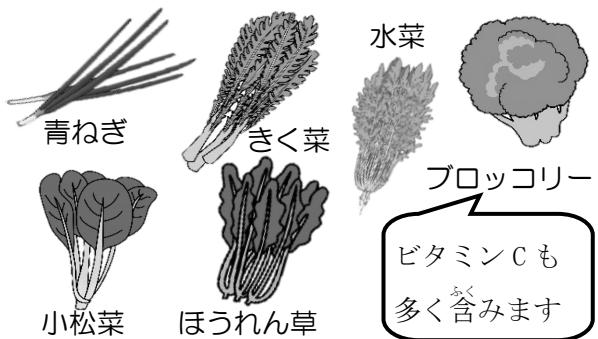
給食で食を考えましょう !!

～冬においしい野菜～

3群 緑黄色野菜(色のこい野菜)

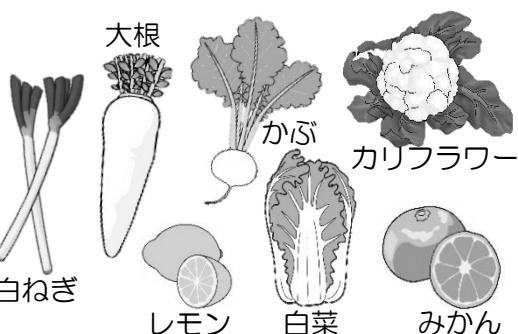
主にカロテンを多く含む。

カロテンは油と一緒にとると吸収率が高まるため、炒め物や揚げ物にするとよい。



4群 その他の野菜・果物など

その他の野菜は、ビタミンC以外に無機質や食物繊維を多く含む。



※上記のイラストは給食に登場する冬野菜や果物です。

■冬野菜の効果と特徴■

【効果】

- ① 体を温める
めんえきりょく
- ② 免疫力を高める



【特徴】

野菜が寒さから身を守ろうとし、水分を減らし、糖分を増やすため甘い

こんだて
給食献立より

うすくず汁

材料

けいにく
鶏肉

さといも

大根

白菜

にんじん

みつば

えのきたけ

塩

うす口しょうゆ

だし

じゃがいもでんぶん

水

4人分

40g

80g

120g

120g

40g

12g

40g

少々

小さじ4

520ml

小さじ2

小さじ4

うすくず汁とは？

みずど 水溶きのくず粉を加えてうすいとろみをつけた汁物のことです。給食では、じゃがいもでんぶんを使います。冷めにくいので寒い季節にぴったりです。

作り方

- ① 材料はすべて食べやすい大きさに切っておく。
- ② だしにけいにく、にんじん、大根、白菜、さといもを順に加えて煮る。
- ③ 材料に火が通れば、えのきたけを加えて煮、調味料で味つけし、水溶きじゃがいもでんぶんでとろみをつける。最後にみつばを加えて煮る。

だしは、給食では昆布と削り節の合わせだしを使用しています。ご家庭では煮干しや醤油など、お好みで用意してください。

給食や家庭でも冬野菜・果物を食べてかぜに負けない体づくりをしよう！