

給食で食を考えましょう!!

冬野菜を食べよう!

寒くなった季節にとれる冬野菜には「体を温める」「免疫力^{めんえきりょく}を高める(ビタミン A・C)」などの効果があります。また、冬野菜は寒さから身を守るため、水分を減らし、糖分を増やしていくので、甘み^{あまみ}が強くなります。

*給食に登場する冬野菜

3群 緑黄色野菜

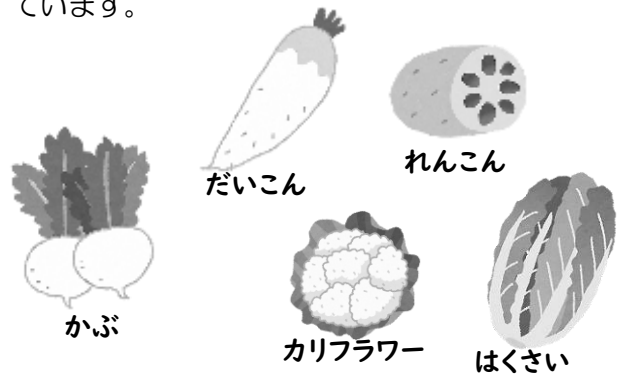
主にカロテンが多く含まれています。

カロテンは油脂と一緒にとると吸収率が高まるため、いためものや揚げものなどにするのがおすすめです。



4群 その他の野菜

ビタミンC、無機質、食物繊維^{せんい}等が多く含まれています。



12月の給食献立^{こんだて}より

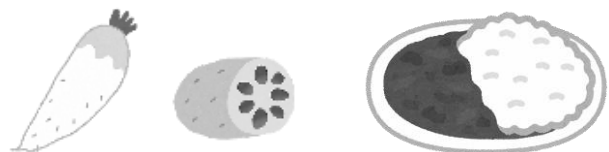
冬野菜のカレーライス

材料 (4人分)

牛肉	210g
たまねぎ	中1個
だいこん	1/8本
にんじん	1/2本
れんこん	1/2節
グリーンピース	26g
しょうが	1/3片
にんにく	1/2片
サラダ油	小さじ1
塩	1g
カレールウの素	70g
水	520mL

作り方

- ① たまねぎは大切り、だいこんは角切り、にんじんはいちょう切りにする。れんこんは一口大に切り、さっと水にさらしてあくをぬく。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじん、だいこん、れんこんの順にいため、水を加えて煮る。
- ③ 煮上がれば、塩、カレールウの素で味付けして煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。



生徒に大人気^{こんだて}の献立です! ぜひ家庭でも作ってみてください。

冬においしい野菜を食べて元気に過ごしましょう!