



# おいしい給食！

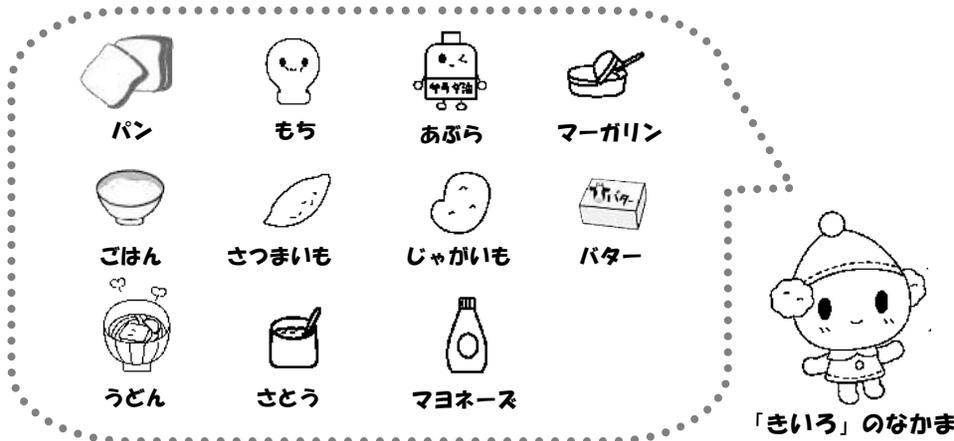


## ★今月のお話★

### ～ 三色栄養 ④ ～

からだの中に入った食べ物は、その働きによって赤・黄・緑の3色に分けられます。今月は黄色のなかまについて紹介します。

黄色のなかまには、穀類、油脂類、いも類、砂糖があります。おもにエネルギーになって、体を動かすもとになります。不足すると、体力が出なかったり、きちんと成長できなくなり、取りすぎると肥満や生活習慣病につながります。



### ～ 今月の給食から ～

#### ◎冬至（とうじ）

12月21日は冬至です。一年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。

日本では、冬至に「ゆず湯」に入り、「冬至かぼちゃ」を食べる風習があります。

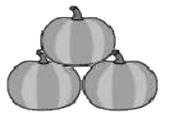
#### \*ゆず湯

風邪の防止や皮膚を強くする効果があります。



#### \*かぼちゃ

冬至に食べると、厄除けになる、病気になるまいとされています。



\*20日の給食は、ゆずを使った魚の柚庵焼きとかぼちゃの味噌汁です。お楽しみに！

## ★旬の食材★

### 白菜

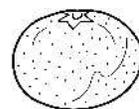
味にクセがなく、ビタミンCや食物繊維が豊富な野菜です。外側の葉の色が濃く、切り口の芯の部分がないものを選ぶのがコツ。



\*給食…石狩鍋 他

### みかん

数多くの品種があります。ビタミンCの含有量が多く、洗ったり加熱せず食べることができるので、栄養素を失わずにとり込むことができます。



### 野菜を食べよう！

200g目標に食べてくださいね。給食で約90g食べます！



## ★ レシピ紹介 ★

### ☆牛肉と里芋の甘辛炒め (4人分)

- 牛肉…160g      油…8g
- 里芋(冷凍)…160g      みりん…40g
- 生揚げ…40g      三温糖…12g
- 土生姜…2g      濃口醤油…16g
- えのきだけ…40g      ごま油…8g
- ねぎ…12g      削り節…2g(だし汁)

作り方…油で牛肉を炒め、里芋、えのきを入れさらに炒める。出し汁と調味料を加え炒め煮にし、最後にごま油で風味をつける。

## ★おしらせ★

### \*調理保育

・もちつき…18日



・りんごの皮むき

赤と青のりんごの皮むきを調理師さんに、見せてもらいま

\*弁当日…12日

