

# 食育だより

こんげつ しょくいくもくひょう  
今月の食育目標

きゅうしょく し  
給食について知ろう！

新年、あけましておめでとうございます。冬休みは、どのように過ごしましたか？  
年が明けても寒い日が続きますが、食事と睡眠をしっかり摂り、元気に過ごしましょう。

1月の給食では、豊田市の松平地区で栽培された七草を使用した「七草献立」や雑煮を献立に組み入れた「鏡開き献立」を実施します。また、1月24日(土)～30日(金)は、全国学校給食週間であることから、給食が始まった時代を模した献立も実施されます。さらに、9月、10月に愛知県各地で実施されるアジア・アジアパラ競技大会にちなんだ献立として、第1回開催国であるインドにちなんだ献立を実施します。

## ふゆ やさい の き 冬野菜で寒い冬を元気に乗り切ろう！

冬に旬を迎える冬野菜は、寒さで凍ることがないように細胞に糖を蓄積しています。そのため、冬野菜は甘くておいしいと感じられるそうです。また、ビタミンCなどの栄養素が多く含まれるため、風邪の予防にも効果的と言われています。

旬の味を楽しみつつ、元気に冬を乗り切るために、今回は冬野菜の主な栄養素と働きについて紹介します！

### はくさい

ビタミンCや食物繊維が多く含まれているので、

風邪の予防やお腹の調子を整える効果があります。

また、約95%を水分が占めることから、加熱すると

トロトロとした柔らかい食感になります。

給食では、汁物だけではなく、おかかあえなどの

和え物にも使われています！



### だいこん

ビタミンCや食物繊維が多く含まれているので、

風邪の予防やお腹の調子を整える効果があります。

また、ジアスター酶という消化酵素が多く含まれてい

るため、消化を助ける働きがあります。生で食べる

ことで、よりジアスター酶が効果的に働きます。

だいこんは部位によって味が異なるため、様々な

料理に使うことができます！



## かぶ

ビタミンCや食物繊維が多く含まれているので、

風邪の予防やお腹の調子を整える効果があります。

また、アミラーゼという消化酵素が多く含まれてい

るため、消化を助ける働きがあります。かぶは、葉

にもビタミンAやC、カルシウム、鉄分などの栄養

素が多く含まれています！



## ほうれんそう

鉄分やビタミンCが多く含まれているので、貧血の

予防に効果的です。鉄分は、ビタミンCと一緒に摂る

ことで吸収率がアップします。また、冬に採れるほ

うれんそうは、夏に採れるものより、甘さが増し、

ビタミンCの量が約3倍増えると言われています。



## ブロッコリー



ビタミンCや食物繊維が多く含まれているので、

風邪の予防やお腹の調子を整える効果があります。

また、スルフォラファンという成分が含まれており、

体の掃除をする働きがあります。ブロッコリーは、蒸

したり、電子レンジで加熱して調理することで、より

多くの栄養素を体に取り入れることができます！

## ねぎ

ビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防に

効果があります。また、アリシンという成分が含まれ

ており、血行をよくして、体を温める働きがあります。

アリシンは、ビタミンB1と一緒に摂ることで吸

収率がアップすることから、豚肉などと一緒に食べる

ことがおすすめです！



## すきやき風煮



豚肉を使用したすきやき風の煮物です。白菜は冬が旬の野菜で、ビタミンCが多く含まれています。

### ★材料 (4人分)

|          | 材料     | 量 |
|----------|--------|---|
| ・豚肉 (もも) | 160g   |   |
| ・糸こんにゃく  | 140g   |   |
| ・焼き豆腐    | 140g   |   |
| ・根深ねぎ    | 1本     |   |
| ・はくさい    | 1/8個   |   |
| ・えのきたけ   | 1/4株   |   |
| ・生ふ      | 40g    |   |
| ・砂糖 (三温) | 大さじ1   |   |
| ・しょうゆ    | 大さじ2   |   |
| ・みりん     | 大さじ1/2 |   |

### ★作り方

①糸こんにゃくは3cm、生ふは5mm、はくさいはざく切り、えのきたけは石付きを切って1/2、根深ねぎは2cm、焼き豆腐は一口大に切る。

②調味料を煮立たせ、豚肉をほぐしながら入れ、十分に沸騰させて味をなじませる。

③糸こんにゃく、生ふ、はくさい、えのきたけ、根深ねぎを入れる。

④野菜に火が通ったら、焼き豆腐を入れて煮る。

右側のたべまるをタップして、レシピの検索画面に「たべまる給食」と入れることで、他の献立のレシピも見ることができます！

