

令和7年度 1月号

豊田市立朝日小学校 栄養教諭

食育だより

こんげつ しよくいくもくひょう
今月の食育目標

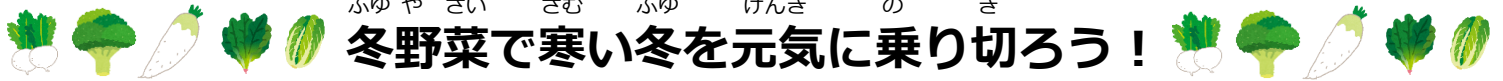
きゅうしょく し
給食について知ろう！



しんねん ふうやす す
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？

とし あ さむ ひ つつ しよく し すいみん と げん き す
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。

きゅうしょく とよた し まつだいら ち く さいばい ななくさ し しょう ななくさこんだて そう に こんだて く い
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
かがみびら こんだて じっし ど きん ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
「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、
きゅうしょく はじ じ だい ち こんだて じっし あい ち けんかく ち じっし
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・
きょう ぎ たいかい こんだて だい かい かい さいこく こんだて じっし
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 さむ ふゆ げんき の き 冬野菜で寒い冬を元気に乗り切ろう！

ふゆ しゅん むか ふゆ や さい さむ こお さいぼう どう ちくせき ふゆ や さい あま
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
といわれています。

しゅん あじ たの げん き ふゆ の き こんかい ふゆ や さい おも えいよう そ はたら しょうかい
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

しよくもつせん い おお ふく
ビタミンCや食物繊維が多く含まれているので、

か ぜ よ ぼう なか ちょうし ととの こう か
風邪の予防やお腹の調子を整える効果があります。

やく すいぶん し か ねつ
また、約95%を水分が占めることから、加熱すると

やわ しよつかん
トロトロとした柔らかい食感になります。

きゅうしょく しるもの
給食では、汁物だけではなく、おかかあえなどの

あ もの つか
和え物にも使われています！



だいこん

しよくもつせん い おお ふく
ビタミンCや食物繊維が多く含まれているので、

か ぜ よ ぼう なか ちょうし ととの こう か
風邪の予防やお腹の調子を整える効果があります。

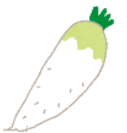
しょう か こう そ おお ふく
また、ジアスターゼという消化酵素が多く含まれてい

しょう か たす はたら なま た
るため、消化を助ける働きがあります。生で食べる

しょう か たいき はたら
ことで、よりジアスターゼが効果的に働きます。

ふ い あじ こと さまざま
だいこんは部位によっても味が異なるため、様々な

りょう り つか
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）

- ・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！

