

# 給食だより 12月号

2020. 12 高松市立山田中学校

今年も残りわずかとなりました。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

## 12月の給食の献立

- ★寒い時期なので、体が温まる煮込み料理や温かい汁物を多く取り入れています。
- ★行事食として、冬至の献立、お正月を意識した献立を取り入れています。
- ★地場産物や旬の食材を取り入れています。  
金時人参・小松菜・大根・さといも・まんば・かぶ・食べて菜  
白菜・ブロッコリー・ロメインレタス・みかん・キウイフルーツ（香緑）

## ～12月の献立より～ **年明け八菜うどん**

材料	4人分
ゆでうどん	4玉
豚肉	100g
生姜	1かけ
酒	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1
かまぼこ	40g
白菜	2枚
たまねぎ	1/2個
金時人参	1/2本
大根	2～3cm
もやし	40g
しいたけ	1個
ねぎ	20g
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1/2
食塩	小さじ4/5
片栗粉	大さじ1・1/2
煮干し 出汁用	40g
水	4カップ

### 作り方

- ①煮干しでだしをとる。
- ②豚肉に酒と生姜で下味をつけておく。
- ③白菜は1cm、たまねぎはスライス、金時人参、大根はいちょう切りしいたけは薄切りにする。
- ④鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤たまねぎを加えてさらに炒める。
- ⑥だしを加えてひと煮たちさせる。
- ⑦沸いたら、大根、金時人参、しいたけを加え、煮えたら白菜、もやし、かまぼこを加える。
- ⑧調味し、水溶き片栗粉、ねぎを加える。

年明けうどんは、真っ白なうどんに紅い食材を加えた紅白のめでたいうどんのことで、年の初めに食べ、その年の幸せを願うものです。紅い食材は人参、かまぼこなど、何でもOKです！

給食の年明け八菜うどんは、不足しがちな野菜もたっぷりとれます！

## ★野菜をしっかりと食べて冬を元気にすごしましょう★

野菜は1日に350g必要です。給食でも「野菜たっぷり」は、いつも心がけていることですが、意識して食べないと不足してしまいます。野菜にはのどや鼻の粘膜を強くしたり、抵抗力や免疫力をつけたり、生活習慣病を防いだりと様々な効果があります。毎日の食生活の中で積極的にとるようにしましょう。

### 毎食、食べていますか？

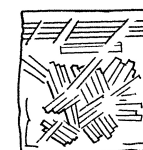
野菜をたっぷりとるためには、3食しっかりと食べることが大切です。朝食抜きや、パンと飲み物だけというような食事では2食で必要な量をとることが難しくなってしまいます。また、野菜は加熱すると「かさ」が減るので生よりもたくさんの量を食べることができます。いろいろな工夫をして野菜をたっぷり食べましょう。



### ちよい足して **野菜をとろう**

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

### 時短で朝食づくり **冷凍野菜を活用しましょう**



野菜を冷凍しておくと、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小わけにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小わけにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。

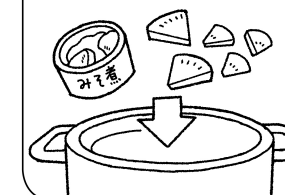


### カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

### さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。