

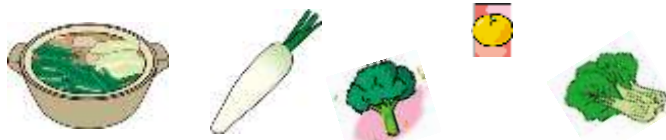
給食だより 2月号

2018.2.22

さいたま市立桜木中学校 給食室

立春が過ぎ、暦の上ではもう春を迎えましたがまだまだ寒い日が続いています。風邪も流行っています。三度の食事をしっかり摂り、十分な睡眠、適度な運動を心がけて免疫力を高め「風邪に負けない体」をつくりましょう。そして風邪の菌を侵入させないよう「手洗い・うがい」をしっかりしましょう。

旬の野菜を食べよう




旬の食べ物は味が濃くておいしく、栄養価も高いことが特徴です。また、その食べ物を食べることを通して、日本の美しい四季を感じることもできます。今が旬の野菜には大根、蓮根、ほうれん草、小松菜、白菜、長ねぎ、ブロッコリーなどがあります。

体が温まりたくさんの野菜をおいしく味わえる料理といえば鍋物や汁物です。給食でも「ポトフ」「ミネストローネ」「ごまキムチ汁」「けんちん汁」「チゲ鍋」などを取り入れています。今年は気候の関係で野菜が高騰していますが、旬の野菜をしっかり食べて、寒さを乗りきりましょう。

- ・ビタミンA ⇨ 皮ふや粘膜、目の健康を保つ。免疫力を高める。
(ブロッコリー 小松菜 にんじんなど緑黄色野菜)
- ・ビタミンC ⇨ 肌を健康に保つ、コラーゲンの生成。免疫力を高める。
(ブロッコリー パセリ かんきつ類など)
- ・食物繊維 ⇨ 腸内環境を整え、便秘や生活習慣病の予防に効果がある。

生徒に人気のメニューから

料理名	東松山焼き鳥ご飯																																
<p><材 料> 4人分></p> <table><tr><td>精白米</td><td>カップ 2.5杯</td></tr><tr><td>酒</td><td>小さじ 1</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>小さじ 1</td></tr><tr><td>豚肉 (小間)</td><td>120 g</td></tr><tr><td>にんにく (みじん切り)</td><td>1 かけ</td></tr><tr><td>しょうが (みじん切り)</td><td>1 かけ</td></tr><tr><td>長ねぎ (みじん切り)</td><td>50 g</td></tr><tr><td>りんご (すりおろす)</td><td>20 g</td></tr><tr><td>赤みそ</td><td>大さじ 1</td></tr><tr><td>水</td><td>大さじ 1</td></tr><tr><td>豆板醤</td><td>少々</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>小さじ 1 強</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>大さじ 1.5</td></tr><tr><td>酒</td><td>小さじ 1 弱</td></tr><tr><td>ごま油</td><td>適量</td></tr><tr><td>白ごま</td><td>適量</td></tr></table>	精白米	カップ 2.5杯	酒	小さじ 1	しょうゆ	小さじ 1	豚肉 (小間)	120 g	にんにく (みじん切り)	1 かけ	しょうが (みじん切り)	1 かけ	長ねぎ (みじん切り)	50 g	りんご (すりおろす)	20 g	赤みそ	大さじ 1	水	大さじ 1	豆板醤	少々	砂糖	小さじ 1 強	しょうゆ	大さじ 1.5	酒	小さじ 1 弱	ごま油	適量	白ごま	適量	 <p>東松山では焼きとりと言うと鶏肉ではなく豚肉をさします。焼きとんに味噌をつけて食べるのが特徴です。焼き鳥ご飯にも味噌が入っています。</p> <p>< 作 り 方 ></p> <ol style="list-style-type: none">①米と調味料を入れて炊く。②ごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め香りをだし、豚肉を炒める。③長ねぎを加え炒める。④りんご、調味料を加えて煮る。⑤炊きあがったご飯に具をのせ蒸らす。⑥⑤にごまを加え、混ぜ合わせる。
精白米	カップ 2.5杯																																
酒	小さじ 1																																
しょうゆ	小さじ 1																																
豚肉 (小間)	120 g																																
にんにく (みじん切り)	1 かけ																																
しょうが (みじん切り)	1 かけ																																
長ねぎ (みじん切り)	50 g																																
りんご (すりおろす)	20 g																																
赤みそ	大さじ 1																																
水	大さじ 1																																
豆板醤	少々																																
砂糖	小さじ 1 強																																
しょうゆ	大さじ 1.5																																
酒	小さじ 1 弱																																
ごま油	適量																																
白ごま	適量																																