



# 12月 給食だよ！

平成29年 12月  
青森市単独給食実施校



## 寒さに負けない体をつくろう！



～ 体を温める食べ物 と 風邪を予防する食べ物 ～

冬は、気温がどんどん低くなり、空気も乾燥してくるので、体がウイルスに感染しやすくなり、風邪をひいてしまう人が増える季節です。今月は、そんな冬の寒さに負けない体をつくるための食べ物についてお話しします。

### 体を温める食べ物には、 どんなものがあるの？

**野菜** 色の濃い野菜  
にんじん・ニラ・かぼちゃ など

**根菜類**  
しょうが・にんにく・ねぎ・れんこん・ごぼう など

**果物** りんご など

**肉**  
ぎゅうにく・牛肉・とり肉 など

**魚介** さけ・まぐろ・さば・いわし・ほたて など

〇冬が旬の野菜や土の中で成長する根菜、そして、寒い地方で育った肉や魚は、体を温める働きをもっています。

### 風邪を予防する食べ物には、 どんなものがあるの？

**ビタミンC**  
ピーマン・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・いちご・レモン など

**ビタミンA**  
かぼちゃ・にら・にんじん・レバー・チーズ など

**タウリン**  
いか・たこ など

〇細胞を守るコラーゲンを作るためのビタミンC、のどや鼻などの粘膜を守るためのビタミンA、体の疲れを取るタウリン。どれも、風邪予防の強い味方です。

つくって食べよう！あかちゃん型！

## 給食レシピ



12月18日(月)  
のこんだて

### すき焼き煮

#### 作り方

#### 材料 (1人前)

- 牛肉(薄切り) 20g
- 厚あげ 10g
- はくさい 30g
- にんじん 10g
- えのきたけ 10g
- 糸こんにゃく 20g
- 長ねぎ 10g
- しょうゆ 7g (大さじ1/2)
- 酒 1g (小さじ1/5)
- さとう 1g (小さじ1/3)
- だし汁 100ml



#### ①下準備をする

- 牛肉：食べやすい大きさに切る。
- 厚あげ：食べやすい大きさに切り、油抜きする。
- はくさい：2cm幅に切る。
- えのきたけ：石づきを切り落とし、半分長さに切る。
- 糸こんにゃく：長さ5cmに切り、湯通ししておく。
- 長ねぎ：小口切り
- にんじん：いちよう切り

#### ②煮る

- なべに、だし汁とにんじんを入れて、点火する。(中火)
- 牛肉・厚あげを加え、アクを取りながら煮る。
- 火が通ったら、はくさい・えのきたけ・糸こんにゃく・調味料を加え、味がなじむまで煮込む。
- 長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

すき焼きを汁物にアレンジした、給食ではおなじみの献立です。いろいろな食材のうま味がたっぷりです♪



-----