

今年もあと一カ月、寒さも一段と増してきました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどにかかりやすい季節です。十分な睡眠と、栄養バランスのとれた食生活を心がけ、元気に寒い冬を乗り切りましょう。



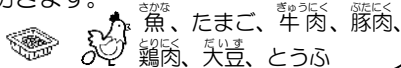
寒さに負けないからだをつくろう！

丈夫なからだをつくるためには、免疫力や抵抗力を高めることが大切です。かぜの予防に効果的なたんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスの良い食事をとりましょう。

栄養

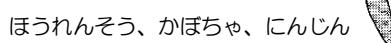
たんぱく質

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスや細菌などが身体に入るのを防ぎます。



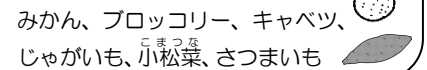
ビタミンA

寒さに対する抵抗力を高め、身体を温める働きがあります。



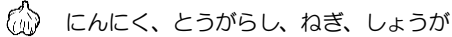
ビタミンC

身体の抵抗力や免疫力を高め、かぜのウイルスから身体を守ります。



香辛料・薬味

からだを温めて、寒さをのりきりましょう。



- ビタミンAは、油でいためるとからだへの吸収が高まります。
- ビタミンCはからだに蓄えておくことができないので、毎日とることが大切です。

睡眠

免疫力や治癒力は睡眠中につくられるといわれています。

運動

かぜのウイルスをふきとばす体力をつけましょう。

かぜのウイルスをからだに入れないために、手洗い、うがいをしっかりしましょう。また、部屋が乾燥するとウイルスが活発になるので、部屋の空気の入替えも行いましょう。



今月の旬の食材「くわい」

<田んぼでの生産の様子>



水田の泥の中で育ち、養分を蓄えて丸くなった茎の部分を食べます。独特のほろ苦さとホクホクした食感が持ち味の野菜です。

日本では、勢いよく芽が出ることから、“めでたい”縁起物として正月料理に用いられます。

さいたま市では、主に緑区と岩槻区で生産が行われています。給食では、緑区で生産されたとれたての新鮮なくわいを使用します。

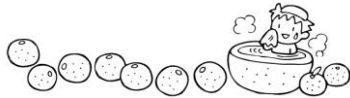
17日(火):くわいご飯

ねんまつねんし ぎょうじしよく

年末年始の行事食



冬至とは、一年の中で一番夜が長い日のことで、2024年は12月21日です。昔から、冬至の日に真夏の太陽をたくさん浴びたかぼちゃを食べると、病気にかからないとされてきました。かぼちゃには、この時季に不足しがちなビタミンAがたっぷり含まれています。また、ゆず湯に入ること、かぜをひかないといわれています。給食では、少し早めの19日(木)に、かぼちゃとゆずが使われた行事食が登場します。



年越しそば

大晦日に年越しそばを食べる風習は、江戸時代からといわれています。

- ①そばが細く長いので長寿になるように願いを込めて、
- ②そばが切れやすいことから、今年の苦労や不運を断ち切って新たな気持ちで新年を迎えるためなど、そばを食べる理由がいろいろあります。

おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理です。家族の健康や豊作を祈ります。

- ・数の子…たくさんの卵があるので、子孫繁栄の意味。
 - ・黒豆…「まめ」で健康に暮らせますようにという意味。
 - ・えび…腰が曲がるまで長生きするようにという意味。
- ほかのおせち料理にどんな意味が込められているのか、調べてみるのもいいですね。

こんげつ きょうどりようり ほっかいどう

今月の郷土料理～北海道～

海に囲まれた広い大地。漁業、農業、酪農がさかん。明治時代に政府が北海道の開拓を進めた際、外国の技術を取り入れたことや稲作が難しかったこともあり、洋風の味付けや食材を使ったものが多い。

とうもろこしご飯

「とうきびごはん」とも呼ばれています。北海道全域で愛される郷土料理です。ごはんには昆布だしを使用することで、まろやかなうま味が広がる優しい味付けとなり、コーンの甘みが引き立つ一品です。

道産子汁

「道産子」とは北海道人や北海道で生まれたものという意味があり、郷土愛にあふれる呼び名です。北海道を代表する農産物のじゃがいもやにんじんなど名産がたくさん入っている汁物です。この一品で北海道のおいしさが楽しめる料理です。

ザンギ

ザンギとは、しょうゆやしょうが、にんにくなどで濃厚に味つけをした唐揚げのことです。鶏肉やイカ、タコなどの魚介類で作られます。今月の給食では、秋から冬にかけて旬をむかえる鮭を使用します。

ぶそうしょうにんきこんだて

しょうかい

文蔵小人気献立レシピの紹介



【えのきと豆苗のナムル】

ナムルは文蔵小、大人気献立です!



- 材料 4人分
- ・えのきたけ 60g
 - ・こまつな 40g
 - ・きゅうり 40g
 - ・豆苗 40g

- ☆にんにく お好みで
- ☆醤油 小さじ2
- ☆ごま油 小さじ1
- ☆砂糖 小さじ1
- ☆レッドペッパー お好みで
- ☆パプリカ粉 お好みで
- ☆いりごま 適量

○作り方

- ①調味料(☆)を混ぜ合わせ、加熱する。粗熱を取っておく。
- ②えのきたけ、こまつな、豆苗は食べやすい大きさ、きゅうりは輪切りまたは縦半分にしスライスする。
- ③えのきたけを茹でる(きのこは必ずよく加熱してください)
- ④えのきたけ以外の②を彩りよくさと茹でる(※茹ですぎに注意し、歯ごたえよく茹でると◎)
- ⑤④の水気を丁寧によく絞る
- ⑥⑤を①で和え、いりごまをふりかけ完成(水分が出てくるので、食べる直前に和えると◎!)