

12月号



宮城県立石巻支援学校
給食室
令和3年11月30日

今年も残すところ、あと1か月となりましたね。

寒さも日に日に厳しくなってきた、風邪などの病気も流行る時期となりました。

手洗い・うがいを忘れずに行い、好き嫌いせずにとくさん食べて、病気に負けない強い体を作りましょう。

ACEとDで冬を元気に!

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりとりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にとくさん含まれているんですよ!

ビタミンA(カロテン)



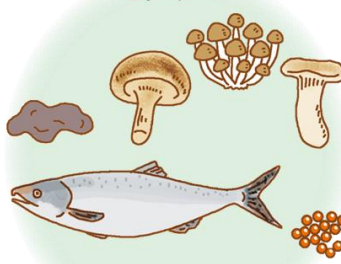
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に
おいしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、
またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。
油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローション
などにも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びること
で人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短く
なる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

ビタミンC



寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいた
わります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く
含まれています。

12月22日は冬至の日です。冬至とは、1年で一番昼が短く夜が長い日のことです。

この日は、寒い冬を健康に過ごせることを願い、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があります。

今回は、かぼちゃを使ったレシピの紹介です。



かぼちゃのあまみがふわっと かぼちゃもち



ざいりょう 材料(4人分)

かぼちゃ 600g

水 適量

片栗粉 100g

★牛乳 大さじ2

★塩 ひとつまみ

有塩バター 10g

作り方

- ① かぼちゃを一口大に切って、耐熱容器にかぼちゃと水を加えて、ふんわりラップをし500wで9分程度加熱します。
- ② かぼちゃがやわらかくなったら、水気をしっかりととり、片栗粉を加えて、★と一緒によく混ぜます。
- ③ なめらかになったら、一口大に丸め、中心を少しくぼませます。
- ④ 中火で熱したフライパンにバターを加えて、焼いていきます。両面に焼き色がついたら完成!

材料も作り方も、とてもシンプルなので、ぜひおうちで作ってみてください。
味を変えるために、メイプルシロップやバターを追加してもおいしいですよ!
ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて寒さに負けない体を作りましょう。



<11月の給食紹介>

11月8日と9日の給食です。栗が入った煮物や、きのこたっぷりのスープパゲティを食べました。旬の食材は、栄養がたっぷりで、栗は煮物に加えることで、パサパサした感触が減り食べやすくなります。8日からは、現場実習を終えた高等部のみなさんにとっては久しぶりの給食でした。12月もおいしい給食を提供いたしますのでよろしくお願いします。

