



きゅう しょく

給食だより

令和7年度
宮城県立石巻支援学校

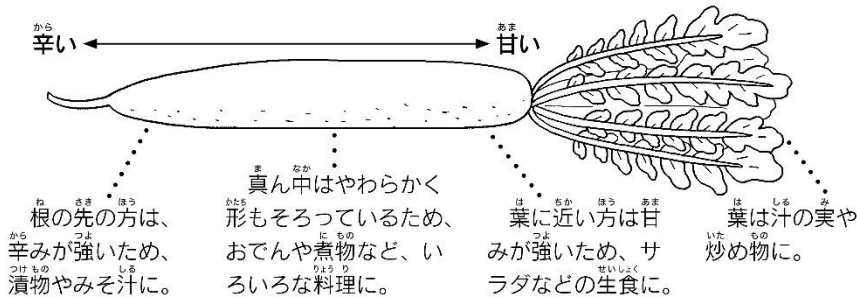
寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1ヶ月です。かぜやインフルエンザに負けず、毎日を元気に過ごしたいですね。今月の給食だよりでは、今がおいしい冬野菜について紹介します。

冬においしい野菜を食べよう



だいこんの部位ごとのおすすめ料理

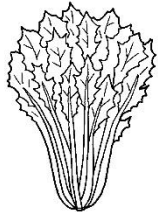
だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。



ミネラル豊富なみずな

みずなは、鉄やカルシウムなどが豊富に含まれています。鉄は血液中で酸素を運ぶヘモグロビンの材料になり、カルシウムは骨や歯をつくる材料になるので、どちらも成長期にとりたい大切な栄養素です。

みずなは日本で生まれたといわれている野菜で、漬物や鍋物、炒め物、サラダなどで食べられます。



つぼみを食べる野菜 ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。

ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。



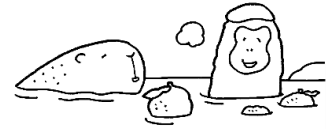
淡泊な味で食べやすい

はくさい



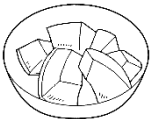
はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。しっかりと葉が巻き、重みがあるものを選びます。葉の黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。

12月22日は冬至



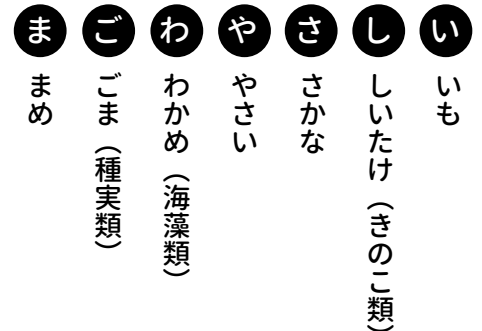
冬至は、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至を過ぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯につかったりする風習があります。

冬至には「ん」のつくものを食べると運を呼び込めるといわれています。かぼちゃは漢字で書くと「南瓜」。かぼちゃを食べることで縁起をかつぐそうです。また、ゆず湯につかるのは体を清める厄払いのためといわれており、体を温めることでかぜを予防するそうです。



学校での食育

11月の中学部の学部集会では、栄養教諭から「和食のよさを知ろう」をテーマにお話ししました。子供たちはクイズを楽しみ、その後の給食時には、和食のキーワード「まごわやさしい」に登場する食材を探しながら給食を食べました。



れんこんは地下に伸びた茎

れんこんは、泥の中を伸びる地下茎が肥大したものです。れんこんの断面には、約10個の穴が開いていて、この穴は水の上に伸びた葉とつながっています。これにより空気中の酸素を取り入れています。

