

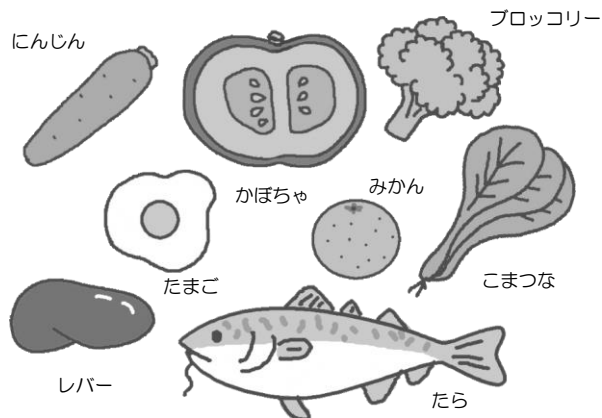
しょくいく 食育だより

れいわ ねんど がつこう
令和4年度 12月号
かわぐちしりつあさひにししょうがっこう
川口市立朝日西小学校

よぼう エース ディー かぜ予防には、ACE と D

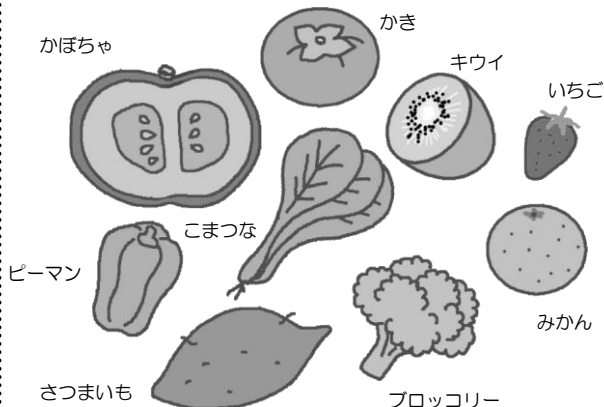
だんだん^{さむ}寒^まさも増^ふしてきて、冬も本番^{ほんばん}になってきました。寒^{さむ}いと風邪^{かぜ}をひきやすくなります。
体^{からだ}の抵抗^{ていこう}力を高^{たか}めてくれるビタミンA・C・E（エース）と、冬に不足^{ふそく}しがちなビタミンD
を、食^たべ物^{もの}から積極^{せっきよく}的にしっか^{げんき}りととり、元^{げんき}気に冬^{ふゆ}を乗り切^のりましょ^きう。

エー ビタミンA（カロテン）



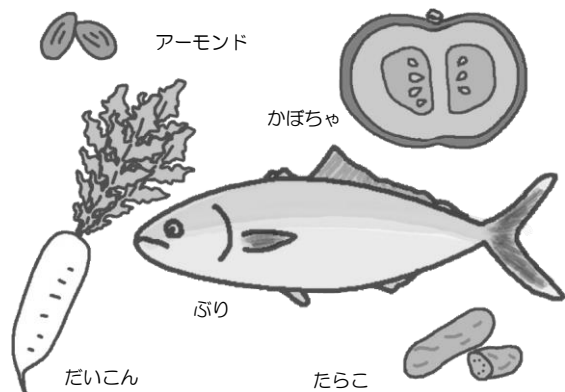
体^{からだ}の粘^{ねん}膜^{まく}を強^{つよ}くし、かぜ菌^{きん}やウィルス^{ウィルス}が粘^{ねん}膜^{まく}から入^{はい}ってくるのを防^{ふせ}ぎます。冬^{ふゆ}においしくなる野菜^{やさい}やみかん^{みかん}などのかんきつ^{かんきつ}類^{るい}、旬^{しゅん}の魚^{さかな}のたら^{たら}、レバー^{レバー}やたまご^{たまご}にも多^{おほ}く入^{はい}っています。

シー ビタミンC



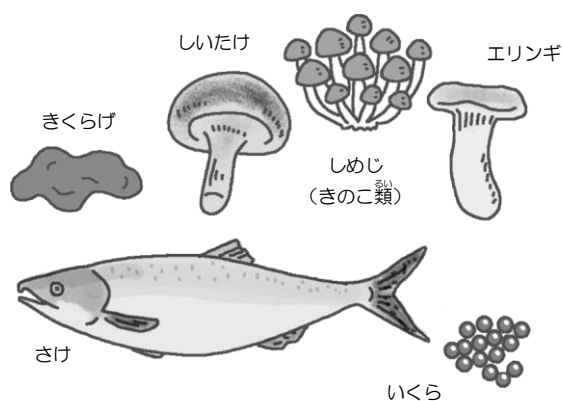
寒^{さむ}さでス^うトレス^{とレス}を受けた^{うけた}体^{からだ}を元^{げんき}気にしてくれま^す。果物^{くだもの}だけでなく、野菜^{やさい}やいも類^{るい}にもた^{はい}くさん入^{はい}っています。特^{とく}に、いも類^{るい}のビ^{シー}タミンC^{シー}は、でんぷ^{でんぷん}んに守^{まも}られているため、壊^{こわ}れにくい性^{せい}質^{しつ}があります。

イー ビタミンE



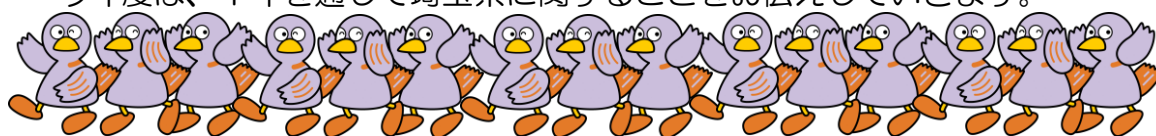
血^{けつ}液^{えき}の流^{なが}れを良^よくして、体^{からだ}の酸^{さん}化^かを防^{ふせ}いでく^れます。油^{あぶら}に溶^とける性^{せい}質^{しつ}を持^もっているの^{ので}、オ^オリーブ^{リーブ}油^油やごま^{ごま}油^油など^{など}で炒^{いた}めて食^たべると^と吸^{きゅう}収^{しゅう}が良^よくなります。

ディー ビタミンD



カルシウ^{きゅうしゅう}ムの吸^よ収^{しゅう}を良^よくして骨^{ほね}を丈^{しょう}夫^ぶにし^てく^れます。通^{つう}常^{じょう}、太^{たい}陽^{よう}の光^{ひかり}を溶^あびるこ^とで作^{つく}られる栄^{えい}養^{よう}素^そで^すが、太^{たい}陽^{よう}が^で出^でる時^じ間^{かん}が短^{みじ}かい冬^{ふゆ}は、食^たべ物^{もの}から意^い識^ししてと^とるこ^とが^おす^すめ^めです。

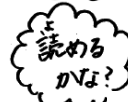
今年度は、1年を通して埼玉県に関することをお伝えしていきます。



こんげつ

今月は

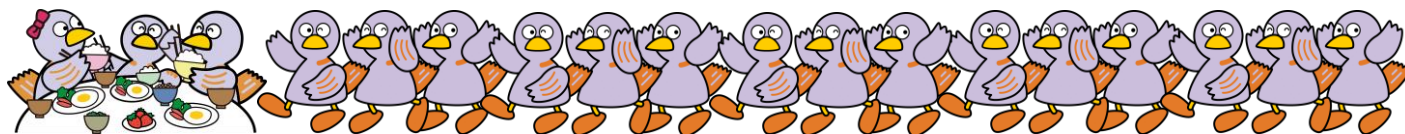
小松菜



今月は、『こまつな』です。冬が旬で、寒さが増すと甘くなるこまつなは、埼玉県でたくさん作られています。名前の由来は、江戸時代にさかのぼります。昔、8代将軍の徳川吉宗が鷹狩りをしに東京都小松川のあたりに来ていました。その際献上されたこまつなの入ったお雑煮の味があまりにも良かったそうです。そこで将軍吉宗がその青菜の名前を尋ねたところまだ名前が付いていなかったため、その場所の小松川村という地名から名前をとってつけたと言われています。今でも、関東風のお雑煮には欠かせない食材のひとつです。

ほうれんそうによく似ていますが、ほうれんそうと違いあくが少ないので、下茹でをせずそのまま汁物に使えます。また、ほうれんそうには鉄が多く含まれるイメージがありますが、こまつなにはそれよりも多くの鉄が入っています。その他にも、ビタミンC、βカロテン、カルシウムなども含まれていて、栄養素がたっぷりの野菜です。

12月～2月が旬で、これからが甘くおいしくなる季節です。たくさん食べて、この冬を元気に過ごしましょう。



12月の給食献立紹介

新潟県の郷土料理です。

だまこちは、きりたんぽに似ていますが、作り方が違います。だまこち自体に塩で味付けをしたり、火であぶって香ばしくしたりすることもあり、郷土料理なので家庭によって違います。もちろん作った方がおいしいですが、スーパーなどでレトルトパウチされたものも手に入ります。

○だまこ汁○～12月6日(火)～

<材料> 4人分

だまこち	80 g
鶏もも肉	40 g
油揚げ	20 g
にんじん	32 g
長ねぎ	20 g
だいこん	40 g
ごぼう	20 g
こまつな	40 g
塩	少々
顆粒だし	5 g
みりん	4 g
しょうゆ	22 g
水	600 g

<準備>

- ・だまこちが売っていない場合、うるち米でごはんを炊いて少し粒が残る程度に潰し、直径3 cmくらいに丸めておく。
- ・鶏肉は一口大に切る。
- ・油揚げは1 cm幅の短冊切り。
- ・にんじん、だいこんは皮をむいてちょう切り。
- ・長ねぎは3 cmのななめ切り。
- ・ごぼうは半月切り。
- ・こまつなは2 cm程度に切る。

<作りかた>

- ① 鍋にだし汁(水・顆粒だし)を沸かして、鶏もも肉・にんじん・だいこん・長ねぎ・油揚げ・ごぼうを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ② だまこち・こまつなを入れて少し煮立たせ、みりん・しょうゆの順に入れたら味を見て、塩で調整する。