

食育だより

令和4年

3月号

(毎月19日は食育の日)

横瀬町学校給食調理場

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

口の中に [よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×] を書き入れましょう。

<p>給食時間を振り返って</p> 	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p> 	<p>前を向いて静かに食べた</p> 
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p> 	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p> <p>感謝</p> 	<p>時間内に食べ終わることができた</p> 
<p>食生活を振り返って</p> 	<p>朝ごはんを毎日食べた</p> 	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p> 
<p>よくかんで食べることができた</p> 	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p> 	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p> 



○…10点、△…5点、×…0点
として、採点してみよう!

/ 100点

何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

春のキャベツは生がおすすめ

春の訪れを感じる食べ物に、ふきのとう、もちくさ（よもぎ）、うど等の山菜や菜の花、たけのこ、あさり、しらす、また地域によって若干異なりますが、「春告魚」とよばれる魚（さわら、めばる、にしん）などがあげられます。一年中見かける野菜でも、春ならではの特徴をもつ食べ物があります。その例として、春キャベツをご紹介します。

春キャベツの魅力

●給食では衛生管理の理由から、野菜はサラダ等に使う場合も加熱して提供していますが、春キャベツは生でよし、炒めてよし、ゆでてもおいしいので、家庭では、料理にあわせていろいろな調理方法でいただきます。

春キャベツは葉がやわらかいのでサラダや即席漬けなど、生で食べるのに適しています。



芯は大きいですが、甘みもあります。炒めてシャキシャキと食べましょう。



栄養面のポイント

キャベツにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫力を高め、コラーゲンの生成にも欠かせないため、かぜの予防や美肌効果などが期待されます。キャベツには胃腸薬にも使われる成分（キャベジン）も含まれていて、おなかに優しい野菜です。ビタミンCは加熱に弱く水溶性であるため、生で食べたり、スープやみそ汁などに入れたりして汁ごと食べるのがおすすめです。



ミネストローネスープ

作り方

- ① にんじんとセロリーは色紙に、玉ねぎは1センチ角にキャベツは1.5センチ角に切ります。ベーコンは1センチ位の短冊に切ります。パセリはみじん切りにします。トマトの水煮はあらくつぶし、マカロニは、硬めにゆでておきます。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れて、にんにく、ベーコンを炒めます。セロリー、玉ねぎを加えて透き通るまで炒めたら、にんじんを入れて軽く炒め、水を加えて煮ます。
- ④ アクを取り、キャベツ、トマト水煮、白ワイン、コンソメを入れて、材料がかぶるくらいの水を加えて弱火でコトコトと15分位煮ます。
- ⑤ マカロニを入れ、塩・こしょうで味を整えます。味見をし、酸味が強い場合は砂糖を少々入れます。最後にパセリを入れ、一煮立ちしたらできあがりです。

*盛り付け後に、お好みで粉チーズをかけて食べてください。

材料と分量（4人分位）

ベーコン、ウィンナー等	30g
マカロニ	30g
にんじん	40g
玉ねぎ	80g
キャベツ	100g
セロリー	25g
トマト水煮缶	150g
パセリ	少々
にんにく	少々
（あれば白ワイン）	小さじ1
コンソメ	4g
塩	小さじ1 / 2強
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2
（砂糖）	少々