

# 給食だより 12月号

北区立滝野川第五小学校  
発行者 校長 外山 綾子  
栄養士 小島 彬子  
2025 年 12 月

早いもので、今年もあと1か月となりました。だんだんと寒くなってきましたが、寒さに負けないように、なべ料理や具沢山の汁物などで体を温めて、好ききらいせず何でも食べて、元気いっぱいに過ごしましょう。



## 冬の寒さに負けない食事をしよう



### たんぱく質はたっぷりと

肉、魚、大豆などに多く含まれるたんぱく質は、筋肉を作る働きがあります。筋肉は、体を寒さから守ってくれます。また、寒さで失った体力を回復させる効果もあります。

### 脂肪は少し多めにとろう

脂肪は、少ない量で大きなエネルギーになり、体を温めてくれます。とりすぎには気を付け、食事に上手にとり入れましょう。

### ビタミンAはかかさずに

かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAには、これらの粘膜を強くする働きがあります。ビタミンAは、色の濃い野菜に多く含まれています。

### ビタミンCはたっぷりと

ビタミンCは、寒さに対する抵抗力を高め、かぜをひきにくくする働きがあります。ビタミンCは、野菜や果物などにたくさん含まれています。

### 給食レシピ

### みそらーめん

- |       |          |       |         |
|-------|----------|-------|---------|
| ・めん   | ・・・400g  | ・食塩   | ・・・少々   |
| ・ごま油  | ・・・少々    | ・こしょう | ・・・少々   |
| ・にんにく | ・・・少々    | ・赤みそ  | ・・・大さじ3 |
| ・しょうが | ・・・少々    | ・白みそ  | ・・・小さじ4 |
| ・豚ひき肉 | ・・・50g   | ・しょうゆ | ・・・小さじ2 |
| ・にんじん | ・・・中1/2本 | ・豚骨   | ・・・120g |
| ・コーン  | ・・・30g   | ・水    | ・・・800g |
| ・大豆水煮 | ・・・40g   |       |         |
| ・もやし  | ・・・70g   |       |         |
| ・にら   | ・・・20g   |       |         |
| ・ながねぎ | ・・・30g   |       |         |

- ① 豚骨でスープをとる。
- ② にんにく、しょうが、大豆をみじん切りにする。にんじんは短冊切り、にらは5cm長さに切る。長ネギは小口切りにする。
- ③ 油を熱し、にんにくしょうがを炒める。香りが出たら、豚肉を炒め、①のスープを入れる。
- ④ ③ににんじん、コーン、大豆、もやし、長ネギを加え、調味料を入れて味を整える。
- ⑤ にらを最後に加える。
- ⑥ 麺をゆで、よく湯切りをし、器に入れたら、⑤を注いでできあがり。