

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、なべ料理や眞沢山の汁物などで体を温めて、好ききらいせずに何でも食べて、元気いっぱいに過ごしましょう。



ふゆ さむ ま しょくじ 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ます。体を温めてくれます。とりすぎには気をつけ、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。

きゅうしょく 給食レシピ みそらーめん

- ・めん ... 400g
- ・ごま油 ... 少々
- ・にんにく ... 少々
- ・しょうが ... 少々
- ・豚ひき肉 ... 50g
- ・にんじん ... 中1/2本
- ・コーン ... 30g
- ・大豆水煮 ... 40g
- ・もやし ... 70g
- ・にら ... 20g
- ・ながねぎ ... 30g

- ・食塩 ... 少々
- ・こしょう ... 少々
- ・赤みそ ... 大さじ3
- ・白みそ ... 小さじ4
- ・しょうゆ ... 小さじ2
- ・豚骨 ... 120g
- ・水 ... 800g

- 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。