



令和7年1月
燕市立保育園・こども園

給食だより 冬号

新しい年を迎え、清々しい毎日を過ごされていることと思います。今年も子どもたちの健康と成長を支えるため、安全でおいしい給食を提供してまいります。寒さが厳しい時期ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱいの毎日にしましょう。

みんなで食卓を囲もう

家族で食卓を囲み、一緒に食事をとりながらコミュニケーションをはかることを「共食」といいます。子どもが食について学ぶ身近な場所は家庭の食卓ですが、最近は家族と一緒に食事をとらず、バラバラに食べる状況が増えているようです。みんなで食卓を囲む「共食」は食育のためにとても大切な時間です。

忙しい中でも、休日の食事や日々の朝食を一緒にとるなど、工夫してみましょう。

共食のメリット

- ・楽しく食べることができる
- ・規則正しい時間に食べることができる
- ・栄養バランスのよい食事をとることができる
- ・協調性を育むことができる
- ・食文化の継承につながる
- ・マナーを学べる



今が旬！冬野菜の栄養

●長ねぎ

長ねぎの緑色の部分には、風邪予防に効果のある**ビタミンA、C**が含まれています。また、白色の部分に含まれている、香りと辛みの元となる**アリシン**という物質には、**ビタミンB₁**の吸収を高め、疲労回復や体を温める効果があります。



●小松菜

全国で通年にわたって栽培される葉野菜ですが、旬は冬です。よく、ほうれん草と比較されますが、**カルシウム**は約**3倍**、**鉄分**は約**1.4倍**多く含まれています。また、**βカロテン**を多く含むので、炒め物や油を使った煮物や和え物に使うと、カルシウムや鉄分の吸収力がアップします。効率よく吸収できるように、食材の組み合わせを考えましょう。





冬野菜を使った給食メニューをご紹介します

一年で最も寒い時期がやってきました。体温が低いと免疫力が低下します。寒さ厳しいこの時期には、旬の食材を使った体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう。ここでは、今が旬の長ねぎ、ごぼう、大根など、冬野菜をたっぷり使用する給食メニューの「豚汁」をご紹介します。

豚汁（大人2人、子ども2人分）

●材料

- ・豚肉…50g ・じゃがいも…中1個 ・長ねぎ…1/2本
- ・にんじん…中1/3 ・ごぼう…1/6本 ・大根…1/10本
- ・豆腐…1/3丁 ・しらたき…50g ・みそ…大さじ2強
- ・酒…小さじ1 ・だし汁…600ml

※レシピの分量は、大量調理から割り出しています。
ご家庭でつくる際には味をみて加減してください。

●作り方

- ①野菜は子どもが食べやすい大きさに切る。
- ②しらたきは下茹でし、約1cmの長さになるよう切る。
- ③だし汁に野菜、しらたき、豚肉を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④みそ、酒で味をととのえる。



冬野菜クイズ！

Q1. 小松菜にはカルシウムがたくさん入っています。カルシウムにはどんな効果があるでしょうか？

- ①風邪をひきにくくなる ②骨が強くなる ③血液がサラサラになる

Q2. 大根の辛い部分はどこでしょうか？

- ①上の部分（葉に近い部分） ②真ん中 ③下の部分

Q3. 白菜1玉に付いている葉は、およそ何枚でしょうか？

- ①80枚 ②10枚 ③50枚



【冬野菜クイズ 答え】

Q1. ②骨が強くなる：カルシウムは骨や歯を強くするほか、体の機能の調整にも欠かせません。

Q2. ③下の部分：大根の上の部分は甘く、下に行くにしたがって辛みが増していきます。大根が下に向かって成長していく時に、虫などにかじられてしまわないよう、自らの身を守るために辛みが強くなっているのです。

Q3. ①80枚：品種で違いはありますが、玉になるには80～100枚の葉が必要です。ビタミンCや食物繊維が豊富な冬野菜です。