

給食に関する質問等は、調理所までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail :kyuu01@mc.city.iwamizawa.hokkaido.jp

きゅうしょくだより

～寒い冬を乗りきるために～



今年も残すところ、あとわずかとなりました。寒さも一段と厳しさを増してきましたね。寒さに負けない丈夫な体をつくるためにも、食事からきちんと栄養をとることが大切です。適度な運動と、十分な睡眠も丈夫な体をつくるための大事なポイントですよ。食べすぎや寝不足、かぜなどで体調をくずさないように、楽しい冬休みを過ごしましょうね♪



冬が旬の食べ物で体を温めよう！！

<p>大根</p> <p>冬の大根は甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。</p>	<p>ねぎ</p> <p>ねぎは体を温める働きがあります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。</p>	<p>ぶり</p> <p>たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどにオススメです！</p>
<p>たら</p> <p>味にクセがなく、ヘルシーな魚です。なべやフライにするなど、おいしい食べ方がたくさんあります。</p>	<p>みかん</p> <p>ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。</p>	<p>ゆず</p> <p>香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。</p>

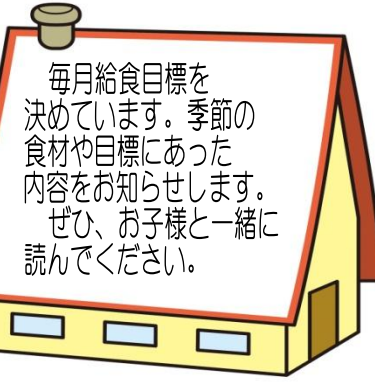
冬は、なべ料理や煮物などにあう野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が栄養価も高く、おいしくなりますよ。体を温める料理を食べて冬を元気に乗りきろう♪

なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなでなべをつつきながらの楽しい回らんの時間で、体も心もぽかぽか温まりましょう♪

ぽかぽか♪



給食費は期日までの納入をお願いします。

給食費は食材の購入のみにあてられ、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。



冬休み中の生活について

長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始。食べ過ぎに気をつけましょう。

<p>ふ るさにと伝わる食文化を知ろう。</p>	<p>ゆ っくりよくかんで、食べ過ぎを防ごう。</p>	<p>や すみ中も、早寝・早起き・朝ごはん！</p>	<p>す すんで家の人の手伝いをしよう。</p>	<p>み んなで食卓を囲み、家族だんらんの機会を。</p>
---------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------

おせち料理に込められた意味や願い

- ◆きんとん…財産に恵まれるように
- ◆黒豆…マメ(健康)に暮らせるように
- ◆昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
- ◆田作り…豊作になるように
- ◆エビ…長生きするように
- ◆数の子…子宝に恵まれるように

お雑煮

お雑煮は、1年の無事を祈り、お正月に食べる伝統的な日本料理です。地域や家庭によって具材や味つけ、もちや四角や丸など形はさまざまです。あんこの入ったおもちを白みそ仕立ての汁に入れて食べる地域もあります。

～冬休み中も かぜにご用心～

かぜの予防には、こまめな手洗いに『栄養・休養・運動』+保湿がポイント！一人ひとりがしっかり予防し、かかってしまったらほかの人にうつさないように注意が必要です。

<p>栄養</p> <p>●1日3食バランスのよい食事をとる。</p>	<p>休養</p> <p>睡眠不足は</p> <p>●睡眠不足にならないよう、しっかり体を休める。</p>	<p>運動</p> <p>●適度に運動して体力をつける。</p>	<p>保湿</p> <p>●マスクやうがい、鼻やのどの保湿をする。</p>
--	--	---	--



ニン太の

レッツ COOKING♪ ～ふゆやすみ～



まだまだ寒い日が続くため、今回は体を温める効果のあるカラダぽかぽかレシピと、お正月にちなんでトースターで作れるもちもちレシピを紹介します♪おせちにもつかえるかざり切りにもチャレンジしてみよう！！



☆☆カラダぽかぽかレシピ☆☆



■ベーコンと大根のジンジャースープ

材料【4人分】

- ベーコン 4枚
- 大根 1/2本
- 玉ねぎ 1個
- しょうが 50g
- スープストック 大さじ2
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々

冬に美味しい野菜をたっぷり入れたスープにしてもいいですね♪

～作り方～

- ①ベーコンは一口大、玉ねぎはスライス、大根はいちょう切り、しょうがはすりおろす。
- ②ベーコンを炒め、油が出てきたら玉ねぎ・しょうがも加え、サッと炒めて水を入れて沸かす。
- ③大根を入れて煮る。
- ④スープストック、塩、こしょうで調味する。
- ⑤味見をして、できあがり♪



～ひとくちメモ～

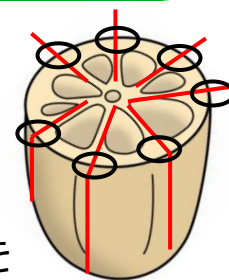
さむ～い季節にピッタリな、ベーコンのうまみと、しょうがの効いた、カラダがぽかぽかになるあったかスープです。しょうがは、体を温めてくれたり、かぜのひきはじめに食べると、治りが早くなるといわれています。でん粉を入れてとろみをつけると、うつわの中でも冷めにくくなりますよ♪



おせちにつかえる！ 『かざり切り』をしてみよう

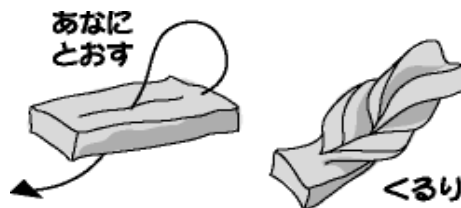
◆花形れんこん

- ①れんこんを5mmくらいの厚さで輪切りにし、皮をむく。
- ②穴と穴の間にたてに切れ込みを入れる。(2～3mmくらい)
- ③○の部分を包丁でカーブさせながら花形に切り、完成★



◆たづなこんにゃく

- ①こんにゃくを8mmくらいのうすさに切る。
- ②中央に1本線の切れ込みを入れる。
※両はしはつながったまま！！
- ③片方のはしを中央の切れ込みにくるりと通して完成♪



おうちの方とレッツチャレンジ！！

☆☆おもちもちもちレシピ☆☆



■もちもちピッツァ

材料【1人分】

- もち 1個
- 玉ねぎ 適量
- ピーマン 適量
- ウインナー 適量
- ピザ用チーズ 適量
- ケチャップ 適量
- 油 少々
- 水 大さじ1

～作り方～

- ①玉ねぎとピーマンとウインナーをうすめにスライスする。
- ②トースターでもちをやわらかくなるまで下焼きする。
※焼きすぎないように気をつけてね。
- ③油をうすくぬったアルミホイルにもちをのせて、ケチャップをかける。
- ④チーズと具材をのせて、トースターでチーズがとけるまで焼いたら完成♪
※トースターから出すときは、熱いので気をつけてね。



～ひとくちメモ～

トッピングやソースなどはその日の気分次第でアレンジしてみてください♪ツナやベーコンを入れてみたり、お好み焼き風にするのもオススメです★

～きれいに盛りつけてみよう～

料理を一目見て「うわあ～！！おいそう！！」と思うときはありませんか？見た目だけでも、印象が変わりますよね。冬休みのこの機会に、きれいでおいそうな盛りつけをするお手伝いをしてみてはどうでしょうか？

料理の本や、外食をしたときの料理、おうちの人の上質な盛りつけの技をお手本にして、食事の時間をもっと楽しくしてみよう♪