



# 給食だより



1月11日の給食は、  
はしを忘れずに♪

常磐学校給食共同調理場  
令和4年 冬休み号 <中学校>

冬は、さまざまな病気が流行する季節です。冬休み中は、食生活や生活リズムが乱れやすくなります。ふだんの食事にも気をつけながら、元気に冬を乗り越えましょう。

## 寒い季節に負けない！冬野菜で病気予防！



### 冬野菜を食べよう！

♪今が旬の冬野菜といえば、だいこん・はくさい・ねぎ・ほうれん草・しゅんぎくなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。

- だいこん・・・消化酵素で胃腸の働きを整える
- ほうれん草・・・鉄分が豊富で、貧血予防の効果がある
- しゅんぎく・・・βカロテンが豊富で、目や皮ふを健康に保つ働きがある



### どんないいことがあるかな？



- ♪体をあたためる
- ♪お腹の調子を整える
- ♪免疫力があがる
- ♪風邪などの症状を和らげる



### 栄養を逃がさない調理法！

- ♪**油で炒める**→色の濃い野菜は、油と一緒にとることでカロテンの吸収率アップ！
- ♪**蒸す**→栄養素が水に溶け出さず、栄養素の損失が抑えられる。
- ♪**汁物や煮物に入れる**→煮汁に出た栄養素もむだなく摂取できる。  
(野菜は水に溶けやすい水溶性ビタミンを多く含む)



### 家族や仲間といっしょに食べよう！



なべ料理が  
おすすめ！



年末年始は家族や仲間と、食事をする機会が増えます。みんなと楽しい雰囲気の中で食べることで、苦手な野菜もおいしく感じられるのではないのでしょうか？

## ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞作品を紹介します！

今年度の「ふくしまっ子ごはんコンテスト」も、ご応募ありがとうございました。入賞されたみなさん、おめでとうございます！すてきな入賞作品を紹介します。

### 最優秀賞

\*小学校上学年：テーマ「ごはんを主食とした朝ごはん」

桶売小学校 6年 酒井 瞳胡さん

「めざせ SDGs！ 体にも地球にもやさしい栄養満点朝ごはん！！」

- ・小白井きゅうりのみそ漬けごはん ・トマトとなすのみそ汁 ・オムレツ
- ・ちくわのチーズ巻き ・ピーマンのポテサラグラタン ・ピクルス
- ・フラワーカップフルーツ



### <受賞者のコメント>

SDGsについて勉強をし、朝ごはんも SDGs できないか考えてみました。学校などで作った野菜で地産地消を目指し、調理法も短時間で作る方法や、前日のおかずでリメイク料理を考えました。栄養満点夏野菜を使った、体も元気になる朝ごはんができました。

### 優秀賞

大浦小学校 4年 根本 綾夏さん

「こうじとみその手作りカラフル免えきアップ朝ごはん」

- ・おにぎり ・塩こうじ汁 ・とうふグラタン ・きのこわかめのゴマ酢みそあえ



### アイデア賞

\*小学校下学年：テーマ「ごはんを主食とした朝ごはん」

草野小学校 2年 小島 環那さん

「ほうちょうつかわないかんたんあさごはん」

- ・ツナときりほしだいのたきこみごはん ・青のりたまごやき
- ・いんげんとまいたけのおみそしる ・しらすとおおばのひややっこ
- ・ブルーベリーヨーグルト



### 優良賞

\*中学校：テーマ「ごはんを主食としたお弁当」

泉中学校 1年 大紋 蓮央さん

「ひまわり畑のビタミンたっぷり弁当」

- ・とうもろこしご飯 ・ブリの竜田揚げ ・ピーマンのゴマ油炒め
- ・モロヘイヤのおひたし ・トマトのポン酢あえ ・ゆでとうもろこし

