

1

## おうちの人といっしょに読みましょう

# 賀美石小学校 ランチルーム通信



明けましておめでとうございます。本年もおいしい給食を作つてまいりますので、よろしくお願ひいたします。

寒さが一段と厳しくなりましたが、冬休み期間中は元気に過ごすことができたでしょうか。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗り切りましょう。



# 朝ごはんは1日の元気の源です★

朝ごはんを食べると



## ①～④がそろった食事を心掛けましょう！

## ①パワーの源（主食）

ごはん、パン、麺類  
シリアルなど



## ②筋肉や血の源（主菜）

卵、ハム、ウィンナー、納豆、  
焼き魚など



### ③体の調子を整える（副菜）

サラダ、おひたし、煮物、  
果物など



#### ④汁物や飲み物

味噌汁、スープ、牛乳など



春の七草を入れたおかゆのことを「七草がゆ」と言います。お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわるために食べられます。やさしい味わいのおかゆに、香り豊かな七草を合わせることで、体を温め、栄養を補給する効果が期待されます。

七草がゆは、日本の伝統的な文化や習慣に深く根ざしており、健康や無病息災を願う大切な行事です。

☆私も、一年間家族全員が健康に過ごせ  
ますように、と願いを込めて食べまし  
た。



## 春の七草



## 旬の食材

# 「ほうれん草」



緑黄色野菜の代表！  
体の免疫力を高めるので  
進んで食べましょう。

### 栄養素

- ・鉄分や葉酸を多く含み、貧血予防におすすめの野菜です。
- ・マグネシウムやカルシウムも含んでいて、骨をつくる材料になります。

### 特徴

冬の時期の「ほうれん草」は、栄養価が高く甘くておいしいです。冬の寒さでも葉っぱが凍らないのは、葉っぱの水分が減り、糖分やビタミンCが増えるからです。

根っこに近い赤い部分を、切り落として捨てていませんか？ この赤い部分は、骨を作るのに重要なマンガンという栄養素が豊富です。甘みがあっておいしいのでしっかり洗って、食べるのがおすすめです。

### ＜今月の給食目標＞

#### 給食に感謝しよう



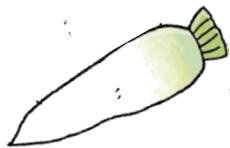
明日から給食が始まります。冬休み前に持ち帰った給食着をまだ持ってきていないご家庭は、忘れずにお子さんに持たせてください。  
ご協力よろしくお願いします。



### 給食レシピ



#### 『ポトフ』



##### ◎材料（大人4人分）

- ・大根…160g (1/5本分)
- ・にんじん…50g (1/2本分)
- ・玉ねぎ…80g (1/2個分)
- ・きゅべつ…100g (1/8個分)
- ・ベーコン…1~2枚

- Ⓐ
- ・コンソメ…大さじ1/2
  - ・塩…一つまみ (1g)
  - ・こしょう…少々
  - ・しょうゆ…小さじ1弱
  - ・水…800~1000ml

##### ◎作り方

- 1 野菜は、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に1の野菜、せん切りにしたベーコン、Ⓐを入れて中火で加熱する。
- 3 野菜が柔らかく煮えたら完成！

☆ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。

洋風のおでんといった感じの煮込み料理です。

そのため、野菜は少し大きめにゴロっと切るのが、おすすめです。ベーコンの代わりにウインナーでも◎

☆寒い日にピッタリ、体の温まる献立です。