

1月の献立紹介

にんじんしりしり

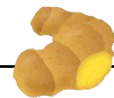
あと1品ほしいときに家庭にある食材で作れるおかずです。給食ではいくつか材料を組み合わせて作りますが、にんじんとツナだけでも簡単に作ることができます。風邪予防にもぴったりの1品です。

☆☆ 材 料 (4人分) ☆☆

にんじん	中1本
ツナフレーク	1缶
もやし	100g
コーン	15g
きざみ揚げ	20g
かつお節	1袋
おろししょうが	適量
すりごま	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1.5
ごま油	適量
油	適量

☆☆ 作り方 ☆☆

1. にんじんは干切りする。ツナは油を切る。
2. フライパンに油を熱し、おろししょうがとにんじんを炒める。(ツナの油を使ってもいいです)
3. 残りの食材を加えて炒める。
4. 調味する。
5. かつお節をふりかけ、ごま油を軽く回し入れる。

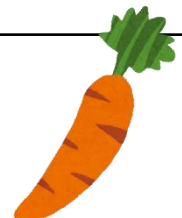


体があたたまるおろししょうがを使っているのがポイントです。

干切りしたにんじんが厚くなったときは、少し電子レンジにかけてから炒めるとにんじんに火が通りやすくなります。



にんじんの栄養



にんじんはビタミンAが多く含まれています。ビタミンAはのどの粘膜のはたらき高め、かぜのウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。

みぞれ汁



おろした野菜の色の白さと様子を冬場の「みぞれ」に見立てていることが名前の由来です。寒い冬にぴったりの季節を感じられる汁物です。

☆☆ 材 料 (4人分) ☆☆

肉団子	150g
大根	250g
白菜	100g
れんこん	40g
にんじん	20g
干しいたけ	2g
葉ねぎ	20g
しょうが	2g
酒	小さじ1
塩	小さじ1/3
薄口しょうゆ	大さじ2/3~1
濃口しょうゆ	小さじ1
だし汁	500ml



☆☆ 作り方 ☆☆

1. 大根・しょうがはすりおろす、白菜は短冊切り、れんこん・にんじんはちよう切り、ねぎは小口切りする。干しいたけはもどしておき、うす切りする。
2. だしを沸かし、れんこん、にんじん、しいたけを入れる。その後、肉団子、白菜を入れる。
3. すりおろした大根としょうがを入れる。
4. 調味する。
5. ねぎを入れ、仕上げる。

大根おろしの辛みが強い場合は少し電子レンジにかけてからいれると辛みがおちつきます。

感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、レバー、ウナギ	 ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿、キウイフルーツ、じゃがいも	 モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン