

10月 給食だより

令和2年 10月 1日
厚田学校給食センター
TEL・FAX: 78-2141



♪ 今月の給食目標
「野菜の働きについて知ろう」

日に日に朝晩は肌寒くなり、秋を感じる季節となりました。秋と言えば「味覚の秋」「食欲の秋」と言われ旬の食材が多く出回ります。なかでも「野菜」には、健康のために欠かすことができない栄養素が多く含まれています。栄養たっぷりの旬の野菜を意識して食べ、健康なからだで過ごしましょう。

野菜の中に入っている「食物繊維」は、腸の中をきれいにする働きがあります。

からだの抵抗力を高めるので風邪をひきにくくなります。

～ 野菜の働き ～

特に緑黄色野菜には、カルシウムや鉄分などの無機質（ミネラル）が豊富なものもあります。

皮膚や目・粘膜を健康に保ってくれるため、きれいな肌を作ります。

脂溶性ビタミンについて

ビタミンA、D、E、Kは「脂溶性ビタミン」とも呼ばれています。脂溶性とは、水に溶けにくく、油に溶けやすい性質であり、調理の時には油を使った炒め物などにすると体内での吸収率も上がります。

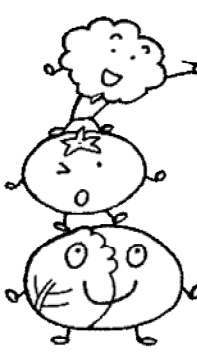
水溶性ビタミンについて

ビタミンB群やCは「水溶性ビタミン」です。調理の際に失われやすいビタミンなので、野菜を洗う時には、水に長時間つけたままにしないほうが良いです。煮物や鍋物、スープにすると汁ごと食べられるためおススメです。



給食レシピ紹介

野菜を使った、汁にとけ込んだ栄養も丸ごととれるスープレシピです！



献立名「 チンゲン菜のスープ 」

- 【材料】（4人分）
- | | | | |
|--------|-----|---------|-----|
| ・ベーコン | 60g | ・油 | 2g |
| ・チンゲン菜 | 40g | ・醤油 | 1g |
| ・人参 | 32g | ・がらスープ | 16g |
| ・白菜 | 72g | ・塩ラーメン | |
| ・コーン | 20g | スープ | 14g |
| ・長ねぎ | 32g | ・塩、こしょう | 少々 |
| ・おろし生姜 | 1g | | |

（小学校中学年4人分）

- 【作り方】
- ベーコンは0.5cm幅、人参は千切り、チンゲン菜と白菜は2cm幅、長ねぎは小口切りにする。
- 鍋に油をひき、ベーコンと人参を炒め、火が通ったら水を入れる。
- 白菜、チンゲン菜、コーンを入れ、一煮立ちさせたら、醤油、がらスープ、塩ラーメンスープを入れる。
- おろし生姜と長ねぎ加え、塩・こしょうで味を整えたら、火からおろして盛り付ける。

