



# 給食だより

令和2年11月30日発行  
塩竈市立玉川中学校



シンボルマーク

今年も、残すところあと1か月になりました。

12月は新しい年を迎える準備などであわただしい日が続きます。寒さに負けないためにも栄養バランスのよい食事を摂るとともに、適度な運動と十分な休養を心がけましょう。

## 今月の給食目標

## 冬の栄養と食生活について考えましょう

好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、かぜにかかりやすくなってしまいます。**基本はしっかり3食食べる**こと。また、このような食材を食べるように心がけましょう。

### たんぱく質



丈夫な体をつくるもと。寒さに対する抵抗力が高まる

### ビタミンA



のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体に入るのを防ぐ

### ビタミンC



寒さやストレスから体を守り、体の調子をよくする働き

## みかん

### 手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

## 冬至



冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短かっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



21日の給食は冬至の日献立！  
かぼちゃ煮とゆずゼリーがでます



**お知らせ** 学校給食に宮城県の特産品（仙台黒毛和牛など）の食材を使用します。



7月に第1回目、9月に第2回目の提供を行ないました宮城県の特産品について、12月1日～2日にかけて市内全ての小中学校で第3回目の提供を行ないます。塩竈市では県産牛肉学校給食提供支援事業（学校給食への牛肉の提供）を活用して、市内小中学校の学校給食に仙台黒毛和牛肉を活用したメニューを提供し、地域の食材について児童・生徒の理解を深めるとともに、新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けた、畜産物の需要喚起、関係する学校給食納入業者への支援を行います。今後も「県産食材の日」として、2月にも仙台黒毛和牛を使用した献立やいちごを提供していきます。

## さかなのまち塩竈の「ふるさと給食」

今月は、寒い季節に体が温まる煮物料理の中から『いか大根』をご紹介します。コトコトと弱火で煮こぶことで、大根にいかの風味や旨味が染みこみます。一晚おくと、ますます色合いも良くなりますので、たくさん煮こんで、作り置きとしても役立ちます。  
《塩竈市学校給食栄養士会》

### いか大根

#### 材料（4人分）

・するめいか 120g  
・大根 1/2本  
・絹さや 少々

★しょうゆ 大さじ2  
★砂糖 小さじ1  
★みりん 小さじ1  
★清酒 小さじ1  
水 カップ1

#### 作り方

- ① いかは内臓や軟骨を取り除き、1cmの輪切りにする。
- ② 大根は皮をむき、3cm厚さのいちょう切りにし下ゆでする。絹さやは筋をとる。
- ③ 鍋に水と★の調味料の半量を入れ①のいかを煮る。
- ④ ③に大根を入れ、★の残りの調味料を加えて、弱火でじっくり煮ふくめる。
- ⑤ 仕上げに絹さやを入れて完成！

