

食育Information

毎月19日
は食育の日

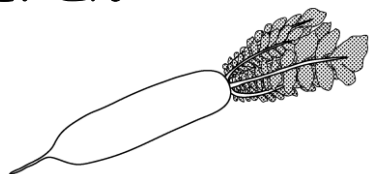


今年も残りあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきます。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザにかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」です。夜は早めに休み、早起きをして朝ごはんをしっかり食べて体を温めてから登校しましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」・・・旬の食べ物で体を温めましょう

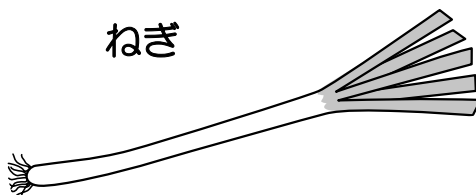
冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。旬の食材は、栄養価が高く、おいしくなります。夕食のとき、次の日の朝ごはん用になべ料理や具たくさんみそ汁、スープを少し多めに作ってみてはいかがでしょうか？寒い朝でも朝ごはんを食べると体が温まります。体を温める料理で寒い冬を乗り切りましょう。

だいこん



冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

ねぎ

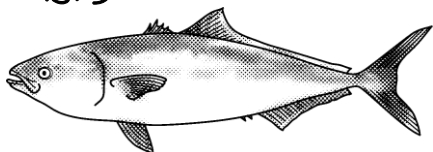


ねぎは体を温める作用があります。独特においが肉や魚の臭みを消します。

体が温まるよ!!

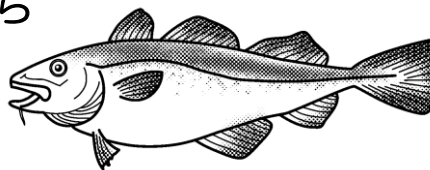


ぶり



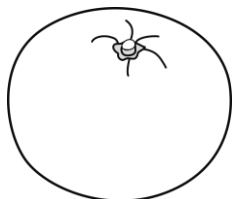
たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮つけ、照り焼きなどに適しています。

たら



低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、ムニエル、煮つけ、鍋料理などに使えます。

みかん



ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

ゆず



香りがよいので、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。



12月の食材について

12月は、埼玉県産の米、小麦粉、みそ（県産大豆と米から作っています）、しょうゆ（県産大豆と麦から作っています）を使います。野菜類は、新座市産のこまつな、だいこん、にんじん、ながねぎ、キャベツ、ブロッコリー、さといも、セロリー、ほうれんそう、はくさいを使う予定です。家庭でも地産地消を進め、埼玉県産、新座市産の農産物をたくさん食べて健康な心と体をつくりましょう。

新座市では、おいしく安全な給食を提供するため、できる限り国内で作られた食材を使用するようにしています。

さらに児童生徒に対し地元の農業や食について興味や関心を持たせるため、地元でとれた農産物を使用しております。

