



今年もあと僅かとなりました。来年も調理員一同衛生面に気をつけ、子どもたちが笑顔で毎日楽しみにしてくれる給食づくりに励みたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

◎発酵食品で冬を乗り切ろう！◎

みそや納豆など様々な発酵食品には、免疫力を高め風邪をひきにくくするなどの効果があります。発酵食品には乳酸菌や酵母菌などの微生物が含まれ、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと、便秘が解消されるだけでなく、腸内に入りこんできた病原菌が体内に侵入しないよう防いでくれます。日々の食事に積極的に取り入れましょう。

★今月のレシピ…豚肉と大根の炒り煮★

《材料》 分量 5人前

- ・豚バラこま切れ肉 100g
- ・大根 200g ・人参 50g
- ・しいたけ 36g
- ・酒 5g ・味どうらく 18g
- ・砂糖 5.5g ・焼肉のたれ 15g

《作り方》

1. 大根・人参・しいたけは食べやすい大きさに切る。
2. 熱したフライパンに油（分量外）をひき、豚肉・酒を入れ炒める。
3. 人参・大根・しいたけを加えて炒め、火が通ってきたら砂糖・味どうらく・焼肉のたれで味付けして完成です。

～*1年の始めにおせち料理を*～

おせち料理には、不老長寿、子孫繁栄、五穀豊穡など、年始を迎えるにあたり様々な願いが込められています。その中でも最も重要なのが、黒豆、数の子、田作りの三種で、「祝い肴三種」「三つ肴」などと呼ばれています。黒豆は「まめに働く、まめに暮らす」などのまじめの意味が、数の子は「子孫繁栄」と、「にしんの子＝二親」という当て字から夫婦円満の願いが、田作りは小魚を畑の肥料に使っていたことから五穀豊穡の意味がそれぞれあります。他のおせち料理にもそれぞれ意味があるので、お子さんと調べながらお正月召し上がってみてはいかがでしょうか。

～*冬野菜の効能*～

冬に成熟する代表的な野菜といえば、大根、白菜、ほうれん草などが連想されると思います。そんな冬野菜には、免疫力向上や美肌効果などが期待できる次のような栄養素が豊富に含まれています。

- ・ビタミンC…免疫力向上、抗酸化作用、シミ・しわ予防、コラーゲンの生成を助ける
- ・βカロテン…粘膜を保護し、病原菌の侵入を防ぐ
- ・鉄分…血行を良くし、コラーゲンの生成を促す
- ・ビタミンB2…皮膚や粘膜の保護、口内炎・肌荒れの防止
- ・食物繊維…便秘改善で腸内環境が整うことによる免疫力向上、美肌効果

