



ランチタイム 11月号



R4.Nov 白山市立北辰中学校

秋も深まり、朝晩の冷え込みや寒暖の差が激しくなってきました。本格的に冬を迎え寒くなる前に食生活を整え、風邪に負けない身体作りをしましょう。

今月は

ビタミンAについて

ビタミンには13種類あります。それぞれ体の調子を整えるさまざまな働きがありますが、その中でも**ビタミンAは免疫力を高める効果**があります。風邪の予防はもちろんですが、**目の働きをよくしたり、皮膚・粘膜を強くする働き**もあります。



私たちは毎日の勉強やテレビをみたり、ゲームをしたりする中で、気づかないうちに目をたくさん使っています。目の健康を保つためにも、ビタミンAが多い食品をしっかりとるようにしましょう。



Cooking ~こぎつねごはん~

おにぎりやお弁当にもおすすめの混ぜご飯です

4人分の材料	作り方
米 2合	① お米2合研ぎ、しょうゆと酒を加え炊飯器の2合の目盛りまで水を入れて炊く。
しょうゆ 大さじ1	② にんじんは小さいよう切り、薄あげは短冊に切りに切る。
酒 大さじ1	③ フライパンにサラダ油を温めて、豚ひき肉を炒め人参を入れてさらに炒める。
豚ひき肉 50g	④ うすあげと調味料で味をつけたら、炊きあがったごはんには枝豆とともに混ぜ合わせる。
にんじん 50g	
うすあげ(油抜き) 1枚	
油 適量	
しょうゆ 大さじ1	
さとう 大さじ1	
酒 大さじ1	
冷凍枝豆 20さや(さやから出す)	



※給食では混ぜご飯の時には、しょうゆと酒で味をつけたごはんを炊きます。(さくら飯といいます)

こんな食品にビタミンAが多いよ!



レバー



うなぎ



人参



ほうれん草

ビタミンAは変身できる!?



人参やほうれん草など植物性の食品にはビタミンAはそのままの形では含まれていません。カロテンという成分が、必要に応じて体内でビタミンAに変化するんですよ!



また、ビタミンAは油に溶けやすい性質なので、調理の時に油を使用すると体内での吸収が高まります。



11月の給食より



◇22日…お話し給食『こぶたしょくどう』

こぶたのぶちとちびが兄弟でやっている食堂は毎日大人気です。だけど、きつねおばさんだけは「ぶたの作る料理なんて」と認めてくれません。ぶちとちびは心のこもった料理とおもてなしできつねおばさんを食堂に招待するのですが・・・

給食ではきつねおばさんの大好きなシチューとぶち特製ハンバーグが登場します。

お楽しみに♪



◇28日…旅する給食『新潟県』

今月の旅は新潟県です。新潟県はお米の産地で有名ですね。給食では新潟のB級グルメの「たれかつ丼」が登場します。甘じょぱいたれにカツをつけてあるので、ごはんがとっても進みますよ。

スキー汁は、スキー発祥の新潟県ならではののみそ汁です。具材の切り方でスキーの道具などを表していますよ。そこにも注目してくださいね。

