



令和3年度
12月 給食たより

やまびこ

発行：東広島北部学校給食センター

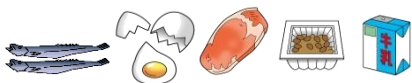
今年も残すところあと1か月となりました。寒さも一段と厳しくなっています。
12月はクリスマスや餅つきなど、楽しい行事もたくさんあります。風邪やインフルエンザに負けないようにバランスのよい食事を心がけ、みんなで新しい年を迎える準備をしましょう。

体が温まる食事をしよう！～風邪予防～

ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるために、バランスの良い食事で栄養をしっかりとることが大切です。風邪予防に効果的な栄養素を紹介します。

たんぱく質

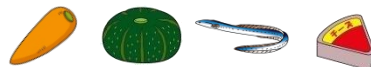
筋肉や血液など、体をつくるもとになり、基礎体力をつけ、抵抗力を高めてくれます。



魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品など

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を守ってくれます。油と一緒にとることで吸収率が高まります。



緑黄色野菜・うなぎ・チーズなど

ビタミンC

免疫力を高めてくれます。体にためることができないので、毎回の食事でも取り入れることが大切です。



ブロッコリー・ほうれん草・いちご・みかん・キウイフルーツ・芋類など

体が温まると、血液の巡りが良くなり、**免疫力がアップ**します。毎日の食事に、体を温める食材やメニューを取り入れましょう。

体を温める食材

ねぎ・にら・にんにく・生姜・唐辛子など



- ★血液の巡りを良くして、体を温めます。
- ★消化を助ける働きがあります。
- ★風邪予防に効果的です。
- ※ただし、のどが痛む時、胃や腸の調子が悪い時は控えましょう。

体を温める料理

鍋物・雑炊・うどん・スープなど

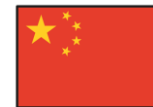


- ★鍋物は体が芯から温まるだけでなく、いろいろな具を入れることで、栄養をしっかりとることができます。
- ★「あんかけ」のようにとろみをつけると、料理が冷めにくくなります。

4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日本	韓国	スペイン	ギリシャ	フランス	ドイツ	カナダ	中国	イギリス	ロシア	アメリカ

世界の料理 ⑧

麻婆豆腐 (中国)



麻婆豆腐は四川料理の1つです。
ひき肉と赤唐辛子、花椒（ホアジャオ）、豆板醤（トウバンジャン）、豆鼓（トウチ）などを使った中国の豆腐料理です。

東広島市の友好都市はどこ？

1993年（平成5年）10月に中国四川省徳陽市と東広島市は友好都市になりました。

国内の新型コロナウイルス感染拡大を受けた昨年4月には、1万枚のマスクや防護服などの緊急支援物資が徳陽市から届きました。

給食では友好都市の料理として、麻婆豆腐を提供します。



今月のおすすめメニュー

麻婆豆腐

【1人分】
エネルギー：222kcal
塩分：1.3g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
豚ひき肉	150g		①豚ひき肉にAの調味料を加えて、油で炒める。 ②たまねぎ、にんじん、たけのこを加えて炒め、干し椎茸、豆腐を入れ、水を加えて煮る。 ③Bの調味料を合わせておき、豆腐に火が入ったら加えて煮る。 ④ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、花椒をかけて好みの辛さに仕上げる。
炒め油	小さじ1		
A		みじん	
しょうが・にんにく	少々		
豆板醤	少々		
木綿豆腐	1丁	2cm角	
たまねぎ	1個	粗みじん	
にんじん	1/2本	粗みじん	
たけのこ(水煮)	100g	粗みじん	
干し椎茸	1枚	粗みじん	
葉ねぎ	1本	5mm幅	
B			
赤みそ	大さじ1/2		
甜面醤	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
こいくちしょうゆ	大さじ1		
みりん風味調味料	小さじ1		
花椒	少々		
片栗粉	小さじ1		
水	1/2カップ		

甜面醤は甘めのみそです。豆板醤や花椒の量で辛さを調整してください。
また、花椒は四川料理には欠かせない香辛料です。ぜひ使って、本場の味を楽しんでください。