

# 給食だより



さいたま市立原山小学校  
平成21年12月3日

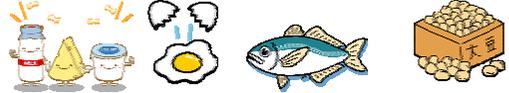
## 寒さをふきとばす冬の食事

「たかが風邪かぜ」と思おもっていませんか。「風邪かぜは万病まんびょうのもと」といわれるように、いろいろな病びょうき気ひを引き起おこします。とくに子こどもは抵てい抗こう力りょくが十分じゅうぶんでないため、要よう注ちゅう意いです。食しょく事じの面めんから風邪かぜにかかからないようこころに心こころがけまましょう。

### 1. たんぱく質はたっぷり



たんぱく質しつ さむは寒たいさに対する抵てい抗こう力りょくを高たかめ、寒さむさに負まけない強つよい体からだをつくりまます。



### 2. 脂肪はいつもより少し多めに



脂肪しぼうは少すくない量りょうでたたくささんのエえネにルにギーにななるので体からだがあたたまり、外そとの寒さむさに体たい温おんをうばわれないようにしまます。



### 3. 毎日欠かさずビタミンC



ビタミンCは寒さむさのストすレすスから体からだをまもり、風邪かぜのウうィいルるスにたい対ていする抵てい抗こう力りょくを強つよくます。ビビタタミミンンCは、体からだにたたくわえられておおくこととががででききなないいので、毎まい日にち欠かかささずにととりまししょう。



### 4. ビタミンAも忘れずに



ビタミンAはのどはなや鼻ねんまの粘じょう膜まくを丈じょう夫ぶにして、風邪かぜのウうィいルるスが体からだに入はいるのを防ふぎます。



風邪かぜの予よ防ぼうには、食しょく事じのほほかに休きゅう養ようと運うん動どうも大たい切せつです。

「栄えい養よう」、「休きゅう養よう」、「運うん動どう」のババラランンスをととって、風邪かぜをひかかないようにしままししょう。

# くわい

みどりく さいばい  
緑区でも栽培されています！

くわいは、大きく長い芽をつけた姿から、「めでたい」「芽が出る」などということ  
で昔から縁起の良い食べ物とされています。独特のほろ苦さとホクホクした食感が持  
ち味の野菜です。

毎年11月末から12月中に収穫が限られる冬野菜で、正月のおせち料理用の  
高級食材として扱われています。

さいたま市はその「くわい」の一大産地で、越谷市・草加市とともに生産されている  
「青くわい」はブランドとしても扱われる人気の食材で、埼玉県は平成18年度のく  
わい算出額で全国1位となっています。



芽が大きいのが特徴です。

くわいは水田で栽培されます。水のなかのくわいの様子です。

草丈は1メートルにもなります。

給食では、4日(金)に、さいたま市で育ったくわいを使ってくわいごはんを作ります。

## くわいごはん(4人分) レシピ

### 《材料》

- 米・・・2合
- 鶏肉・・・40g(小間切り)
- くわい・・・80g(皮をむいて半月切り)
- にんじん・・・40g(千切り)
- 油揚げ・・・20g(短冊切り・油抜き)
- 油・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・小さじ2
- 塩・・・小さじ1/2
- 水・・・大さじ2



### 《作り方》

- くわいはあく抜きのため、水につけておく。
- 油を熱し、鶏肉を炒める。色が変わってきたらにんじんを加えて炒める。
- くわいを入れて炒め、水と調味料を加えて煮る。
- 油揚げを加えて味をなじませる。
- 具と煮汁を分け、煮汁と一緒に水加減をして米を炊く。
- 炊き上がったごはん具に混ぜる。