



# 給食だより



第 87 号 2020年11.12月



栄養管理室の‘えいこ’です。  
だんだん寒くなってきましたね。今年は大変な1年でした。  
給食だよりでは、心があつたか〜くなるようなホットな  
話題をお届けするようにします。お楽しみに!!

## ”鍋”料理の効用



寒い日は「鍋料理」がいいですね。具材は何でも合いますしお鍋1つで調理は簡単、栄養バランスも良く言う事なしです。食材とスープ(汁)を色々変えてみて、新しい味を発見してみは?

## 組み合わせたい食品例



油と乳製品は1日の食事の中で摂ってね

### 野菜…体のバランスを整える

→ビタミンA・C、カリウムが豊富、食物繊維も摂取できます。

緑黄色野菜;ほうれん草・春菊・小松菜・水菜・ニラなど  
その他の野菜;大根・白菜・ネギ・キャベツ・もやしなど

### きのこ類…腸内環境を整える

→ビタミンDが豊富、食物繊維も摂取できます。

しめじ・えのき・椎茸・エリンギ・舞茸など

### 肉・魚介・大豆製品など…筋肉を作る

→たんぱく質、ビタミンA・B、カルシウム・リン・マグネシウムなどが  
摂取できます。

豚バラ、ロース・モモスライス・鶏モモ・手羽元・鮭・タラ・貝類・豆腐・厚揚げなど

### ご飯・麺・餅など…エネルギー源になる

→主に炭水化物(糖質)が摂取できます。

ご飯・春雨・うどん・中華麺・餅など

## レシピ

### ごま豆乳鍋(材料:4人分)

材料:	豆乳(無調整)	500g
	水	100g
	鶏ガラスープの素	大さじ2
	白練りごま	大さじ2
	鮭	2切れ
	ウインナー	5本
	水菜	200g(1把)
	ブロッコリー	120g
	エリンギ	100g
	豆腐	1/2丁
	白すりごま (鍋のメに)	大さじ1
	冷凍うどん	400g
	あれば 万能ネギ	少々

作り方: ①水菜、ブロッコリー、豆腐を食べやすい大きさに切る。  
(目安:水菜5cm幅にカット、ブロッコリー小房に分けて、豆腐は4等分くらいに)  
ウインナーは斜め半分、鮭は1切れ2等分くらいに切る。  
②鍋に水・鶏ガラスープの素、鮭を入れて強火で沸騰させる。  
③沸騰したら弱火にして豆乳、白練りごま、①を入れ蓋を閉める。  
④全体に火が通ったら白ごまをかけて完成。  
⑤(メに)うどんを入れて少し煮込む。  
味が薄いようであれば、めんつゆや塩を少し足して。  
万能ネギを散らして。

1人分栄養量: 408kcal、塩分2.7g(スープも全量摂取で)