

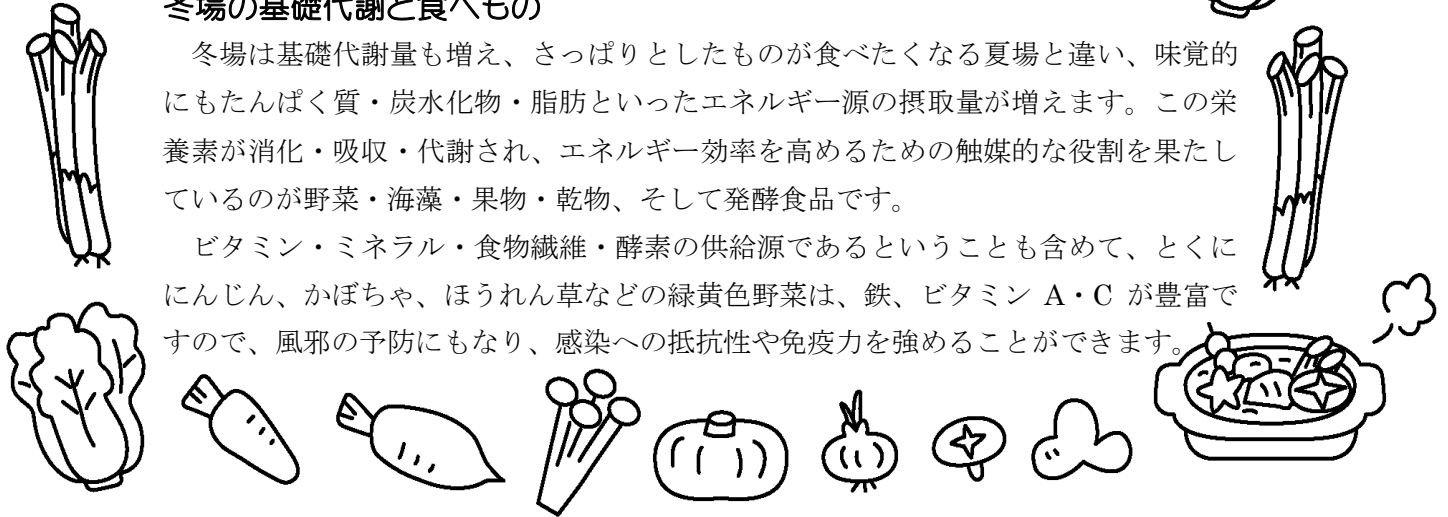
給食だより



冬場の基礎代謝と食べもの

冬場は基礎代謝量も増え、さっぱりとしたものが食べたくなる夏場と違い、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源の摂取量が増えます。この栄養素が消化・吸収・代謝され、エネルギー効率を高めるための触媒的な役割を果たしているのが野菜・海藻・果物・乾物、そして発酵食品です。

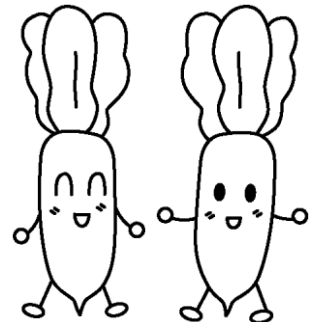
ビタミン・ミネラル・食物繊維・酵素の供給源であるということも含めて、とくににんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜は、鉄、ビタミンA・Cが豊富です。風邪の予防にもなり、感染への抵抗性や免疫力を強めることができます。



からだを温める食材

大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなって味が良くなる冬の野菜です。大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、からだを温めるものが多いので積極的にとりたいものです。

きゅうりやトマト、なすなど本来は夏に採れる野菜はからだを冷やす働きがあり、盛夏にからだに熱がたまりすぎないようにしてくれますが、寒い時期にこれらを摂りすぎると、からだを冷やしすぎてしまう恐れがあります。



作ってみよう！！

今月は冬野菜たっぷりの「冬野菜の煮物」のレシピを紹介します。

《材料》 (4人分)

・豚バラ肉	250 g
・さといも	300 g
・はんぺん	100 g
・板こんにゃく	200 g
・大根	500 g
・人参	100 g
・しょうゆ	80 g 程度
・砂糖	35 g 程度
・油	適量
・だしの素	2 g

《作り方》

- ① 大根と板こんにゃくは食べやすい大きさに切って、下茹します。
- ② 鍋を熱し、油をひき、豚バラ肉を炒め、色が変わったところで①を加えて少し炒めます。
- ③ だしの素を加え、材料がかぶる程度の水を加えます。一煮立ちしたら、砂糖・しょうゆを加えます。
- ④ 食べやすい大きさに切ったさといもを加えます。
- ⑤ 沸騰したら、弱火で30分くらい煮ます。
- ⑥ 適当な大きさに切った人参・はんぺんを加え、そのまま30分くらい煮含めます。