



令和5年 12月 こんだてひょう

(小2コース)

長野市第四学校給食センター  
TEL:244-2250 FAX:244-2275

Table with columns: 日曜 (Day/Week), しゅしょく (Meal), 牛乳 (Milk), おかず (Main Dish), ちやくに (Side Dish), からだの (Body), はたらく (Energy), エネルギー (Energy), 脂質 (Fat), れんらく (Notes). Rows include meals like ムギごはん, コッペパン, ソフトめん, わかめごはん, etc.



ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram

名前：[公式]長野市の学校給食

ユーザーネーム：naganoshi\_gakkoukyushoku

12月

# 食育だより



今月の目標

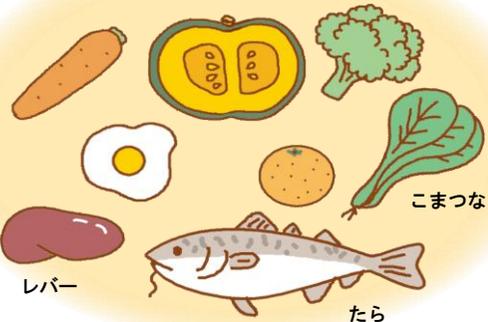
## 寒さに負けない食事をしよう

寒くなると空気が乾燥して細菌やウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となる細菌やウイルスを体に入れないことです。せっけんを使った正しい手洗いを心がけましょう。そして、体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかりとることが大切です。

## ACEとDで冬を元気に!

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。実はこれらのビタミンは、冬に美味しい食べ物にたくさん含まれているんですよ。

### ビタミンA(カロテン)



体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に美味しい野菜やみかんだのかんきつ類、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

### ビタミンE



血液の流れをよくする働きがあり、冷え性の予防に役立ちます。体の細胞の老化も防ぎます。ナッツ類やかぼちゃ、魚に多く含まれています。

### ビタミンC



寒さやストレスから体を守り、体の調子をよくなる働きがあります。果物や野菜、いも類に多く含まれています。

### ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間の短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

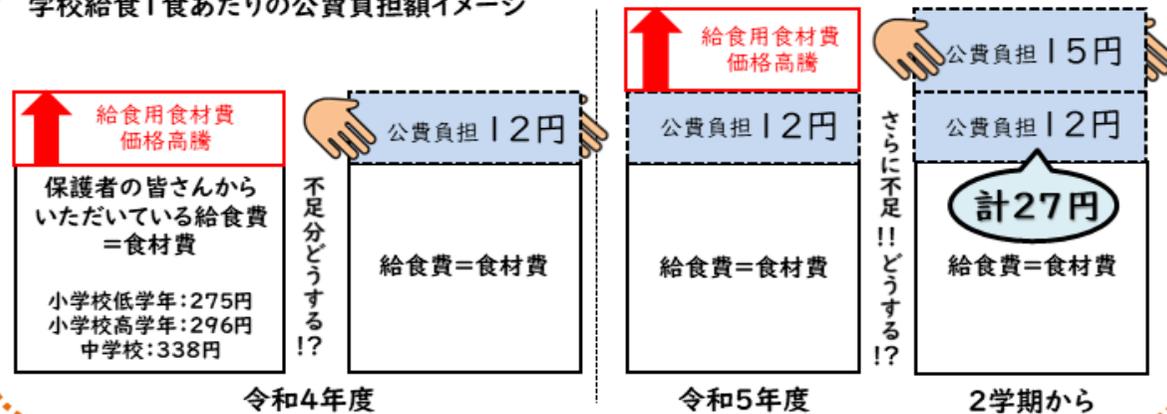
## 給食費に関するお知らせ

2学期から1食当たり27円を市が負担しています

物価高騰が続く中、学校給食の食材費も影響を受けています。長野市では、令和4年度から、食材費の値上がり分を市が負担することで、保護者の皆さんからいただく給食費の額は変えずに、栄養バランスや量を保った給食を提供しています。



### 学校給食1食あたりの公費負担額イメージ



※給食費は令和元年度から据え置いており、令和5年度も保護者の皆さんの負担額に変更はありません。

## 給食メニューの紹介 ~レバーのケチャップ和え~

### 材料 (4人分)

- 豚レバー 180g
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 小さじ1
- おろし生姜 少々
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- トマトケチャップ 大さじ1
- 中濃ソース 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- カレー粉 小さじ1/2
- 水 小さじ2

### 作り方

- ①豚レバーは3センチ角くらいのうす切りにして、Aで下味をつける。
- ②Bの調味料をひと煮立ちさせ、たれを作る。
- ③①の汁気を切って片栗粉をまぶし、油でからりと揚げる。
- ④揚げたレバーを②のケチャップだれで和える。

レバーは、ビタミンAや鉄分が豊富な栄養価の高い食品です。

油で揚げてケチャップ味のたれをからめることで食べやすくなりますよ。

\*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。