

もぐもぐだより



2024.12月号

2024年度は日本各地の特産物や郷土料理をテーマに給食や食育の活動をしています。

12月は「滋賀県」です。



今月は「滋賀県」

12月11日(水)の献立より
近江風ちゃんぽん

<子ども2人 大人2人分>

中華麺・・・500g

豚もも肉・・・150g

キャベツ・・・150g

もやし・・・75g

にんじん・・・50g

コーン・・・25g

長ねぎ・・・50g



きくらげ・・・1.5g

ごま油・・・2.5g

和風だし・・・800g

中華だし・・・4g

塩・・・1.5g

酒・・・3.5g

<作り方>

- ①豚肉、野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ②きくらげは水で戻して切ります。
- ③中華麺を茹でます。
- ④だし汁に具材を入れて煮込み、火が通ったら調味料を加え、味を調えます。
- ⑤器に麺を盛り、④を注ぎ入れます。

滋賀県を知ろう

No.44

47



滋賀県は近畿地方の北部に位置し、県土面積6分の1の大きさを誇る日本最大の湖「琵琶湖」を有しています。琵琶湖のおかげで比較的夏の気温がおだやかで、冬は琵琶湖の水温が低いため気温の下降が抑えられています。国宝の「彦根城」や世界文化遺産の「比叡山延暦寺」など様々な観光名所があります。自然に恵まれた土地を活かし、農畜産業も盛んでブランド牛である「近江牛」が有名です。近江牛を使用したラーメンやすき焼きなどの料理もあります。給食では「近江ちゃんぽん風」、おやつでは伝統料理の「しょいめし」を食べやすくアレンジして提供します。



11月は福井県の郷土料理を提供しました！おやつは恐竜のたまご風ポーロの食育も行いました★
行事食は子ども達の成長を願った七五三献立です！

食育風景



人参やさつまいの疑似収穫体験をしました！
また、新米の時期になったので、お米研ぎや五平餅作りなどの食育を行いました！

今月の食材～にんじん～

通年出回っているにんじんですが、冬のにんじんは甘みが増し味が濃く、柔らかく食感が良いのが特徴です。緑黄色野菜の中でもビタミンAが豊富に含まれており、細菌やウイルスから身体を守り、免疫力を高める役割があります。新鮮なにんじんの選び方は、表面がなめらかでつやのあるものです。また鮮やかなオレンジ色で、ずっしり重いものがおすすめです。



知って得する栄養素のはなし

食物繊維

食べ物の中に含まれている、人の消化酵素で分解・吸収できない物質のことで、健康維持に欠かせない成分の1つです。腸内環境を整え、便秘を予防する働きのほか糖質の吸収をおだやかにしたり、脂質やナトリウムを吸着し排出をサポートしたりする働きがあります。水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶ける「水溶性食物繊維」があり、不溶性食物繊維は豆類やごぼうなどの根菜類に、水溶性食物繊維は昆布やわかめなどの藻類に豊富に含まれます。

食物繊維が多く含まれる食品の例

