

いただきます～す

給食だより
令和6年12月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

今までに、米を炊く・おにぎりを握る・こんぶとかつお節で「だし」をとる・みそしるを作る・簡単なおかずをつくるチャレンジを紹介しました。今回は、お正月にむけて、おせち料理に挑戦してみましょう！

～クッキングチャレンジ～



栗きんとんをつくろう！

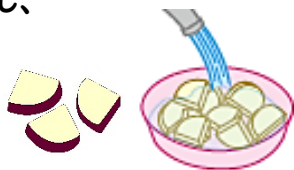
栗きんとんは、おせち料理の定番の一品として親しまれています。栗は縁起物とされていました。一年間の豊かさや、金運の向上を願います。



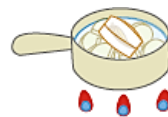
使う道具：包丁/まな板/ピーラー/鍋/ざる/ボウル/ゴムべら/竹ぐし

材料（4人分）：さつまいも 中1本・砂糖20g・栗の甘露煮^{かんろに}4個程度・甘露煮の汁 大さじ4

① さつまいもは皮をむいて1cm位の
いちょう切りにし、
水にさらす。



② 鍋にさつまいもと水（さつまいもが
かくれる程度）を入れ
火にかける。



③ 竹ぐしがずっと
ささるくらいやわ
らかになったら火
を止め、ざるに
あげ湯を切る。



④ 熱いうちにボウルに入れて、
砂糖を加えゴムべらでなめらか
になるようにつぶす。



⑤ 栗の甘露煮の汁を加
えまぜる。（甘さや固さ
をみてお好みで加減し
てください）

⑥ 栗の甘露煮をつぶさないようにまぜ、
盛り付ける。



～成長期に大切な栄養素～

ビタミンB₁・B₂

ビタミンB₁・B₂は体の中で主に食べ物をエネルギーに変えるはたらきをします。

水に溶けやすい性質なので、汁物や煮物などは薄味にして、汁ごと食べると効率よく摂取できます。また、一度にまとめてとっても余分なものは排出され、体に溜めておくことができません。食事をとおして毎日取る必要があります。

<ビタミンB₁のはたらき>

糖質をエネルギーに変え、心臓や^{まっしょうしんけい}抹消神経を正常にするはたらきをします。不足すると、糖質がエネルギーに変換されずに、疲れの原因になります。江戸時代には、ビタミンB₁不足から脚気が大流行しました。



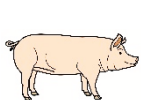
<ビタミンB₂のはたらき>

脂質をエネルギーに変えます。また、成長の促進に関わっていて発育のビタミンともいわれています。皮膚や粘膜、髪の毛、つめなどを作ることにも関わっています。不足すると口内炎や肌荒れが起きやすくなります。



ビタミンB₁を多く含む食品

ビタミンB₁は豚肉や穀類、緑黄色野菜に多く含まれています。



豚肉



うなぎ



玄米



ごま



ほうれんそう



のり

ビタミンB₂を多く含む食品

ビタミンB₂はレバーや魚、乳・乳製品、豆類などの食品に多く含まれています。



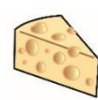
レバー



うなぎ



牛乳



チーズ



卵



なっとう