



かんさき給食だより

神埼市学校給食共同調理場

2025. 12 . 1

12月号 (No. 9)

寒ざに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん
ほうれん草



レバー
うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご
キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ
サラダ油

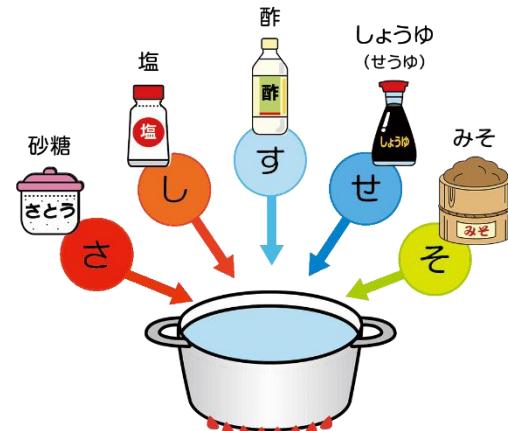


サケ
アーモンド

調味料の「さしそせそ」を知ろう！

料理に味をつけるものを調味料といいますが、「さしそせそ」は、5つの基本的な調味料を覚えやすくした言葉です。

これは、昔から、煮物などに味付けする時の順番も表しています。食材にしみこみやすい塩よりも、しみこみにくい砂糖を先に入れる。味が飛びやすい酢は後から入れる。香りや風味をいかすためのしょうゆやみそは最後に加えるという、昔の人の知恵です。



砂糖

料理やお菓子にあま味をつける。水に溶けやすく、料理のつやを出したり、食べ物を長持ちさせる働きがある。

塩

料理の味つけに大切な塩味。食べ物の味をはっきりさせる効果がある。食べ物を長持ちさせる働きがあり、しょうゆやみそ造りにも使われる。

酢

料理にすっぱい味をつける。食べ物の色が変わるのでおさえたり、魚などの身をかたくしたり、食べ物を傷みにくくする働きがある。

しょうゆ

大豆と小麦、塩から作る発酵調味料。料理に塩味、風味、色をつける。加熱すると、焼き色や香ばしい香りをつけることもできる。

みそ

大豆と塩、こうじから作る発酵調味料。料理に塩味、風味、色をつける。みそ汁やみそ煮込みなどに使われ、深い味わいが出る。