



スクールランチ



近江八幡市教育委員会
学校給食センター
0748-37-5110



今月の食育目標

寒さに負けない 食事をしよう!

☆ 野菜を食べて かぜ予防 ☆

野菜に含まれるビタミンA・Cは、皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高める働きがあります。



朝・昼・夜の食事で、無理せず手軽に、野菜をプラスしてみましょう

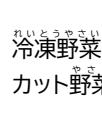
☆ 野菜をしっかり食べるコツ ☆

1 加熱してかさを減らす



加熱することで
かさが半分になります

4 すぐ使える野菜を準備



冷凍野菜



カット野菜



生野菜

2 汁物を具沢山に



5 電子レンジで簡単調理



時短調理で
らくらく

3 常備菜を作り置き



6 市販の総菜も活用



お皿に盛りつけて
副菜の一品に

旬の地場野菜「北之庄菜」

北之庄菜はかぶの仲間で、葉は緑色で、茎と葉脈だけが赤紫色をしています。主に北之庄地区で栽培されている、近江八幡市の伝統野菜です。いろいろな大きさや形のものができます。



受け継ごう 年末年始の日本の食文化

冬至

冬至とは、1年で一番短が短くなる白のことです。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。



おせち料理



おせち料理は、もともと節日(季節のかわめ)に神様に供えるものでした。それ料理には、健康や長寿などの願いが込められています。

~今日から減塩! ちょっとずつ~



1日1回の塩分摂取量の目標値★

成人男性 7.5g未満 成人女性 6.5g未満 小学生 6g未満 中学生 6.5g未満

塩分を減らす食べ方 ~家庭料理編~

ソース少なめ



口に入ったソース
5g

塩分
0.28g

ソース多め



口に入ったソース
15g

塩分
0.84g

トンカツにかけるソースの量によって、塩分量に違いがあります。レモン汁をかけたり、からしをつけたりすることで、少ないソースの量でもおいしく食べられます。

※参考資料「減塩のコツ早わかり」(女子栄養大学出版部)

とろみがついているので冷めにくく、体も温まります。だしの風味やうます、汁のとろみで、減塩でもおいしく食べられます。

給食レシピ

のっぺい汁

詳しくはホームページをご覧ください。
スマートフォンからもご覧いただけます。

給食レシピ



らくらくレシピ



こうじゅつ
広報「おうみはちまん」12月号
にも掲載されています!