



豊かな食のある生活 \*にとべごはん\*

# NITOBE GOHAN

子どもたちの栄養を考え、毎日  
元気に過ごしてほしい思いから  
にとべごはんをつくっていま  
す。みんなの元気な笑顔と『お  
いしい』の声に励まされ、安全  
で安心そしておいしいにとべご  
はんを届けます。



Check!



Check!



左) 池田昌代さん (勤続8年)  
担当: 小中高の給食  
趣味: 旅行

右) 鈴木唯さん (勤続4年)  
担当: 子ども園の給食  
趣味: ピアノ



2021. 12 VOL

## Pickup NEWS part 1

### 保護者の皆様に朗報!!

遂に自慢のにとべごはんを保護者の方々に食べて  
いただける機会を設けました! まずは12月9日、  
小学生の保護者から限定10名でスタート。次回は  
3月開催予定!

今後、子ども園等でも開催してまいります。

※写真はイメージです。当日は魚料理となります。



# KONDATE



FISH



VEGETABLES



MEAT

		高校				
日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー 値 たんぱく質の 量
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	
1	水	ミートソーススパゲティ・シーフードイタリアンサラダ・りんご・パンナコッタ・ジョア	牛肉 豚肉 エビ いか チーズ 牛乳 ゼラチン 生クリー ム ジョア	スパゲッティ 小麦 粉 砂糖 油 オリー ブ油	にんじん 青ピーマン トマト パセリ 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり りんご	822 30.5
2	木	小麦ごはん・鯖のカレー焼き・野菜のゆかり和え・白菜のスープ・ピーチゼリー・牛乳	鯖 削り節 豚肉 ゼ ラチン 牛乳	米 麦 小麦粉 砂糖 油	にんじん ゆかり こまつな きゅうり だいこん 玉ねぎ はくさい もも レモン	750 33.6
3	金	★★★ 高校3年生によるリクエスト給食 ★★★				
13	月	冬野菜カレー・サウピカンサラダ・オレンジ・牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 小 麦粉 じゃが芋 油 バター	とうがらし にんじん トマト ほろりんそうにんにくしよ うが 玉ねぎ りんご めんこ ん カリフラワー キャベツ コーン オレンジ	796 20.2
20	月	終業式				

栄養士 池田昌代





2021年12月

2021年12月		献立紹介
1	水	『シーフードイタリアンサラダ』は、こだわりのドレッシングをつくっています。たっぷりのオリーブオイルをつかってすりおろした玉ねぎをじっくりと炒めます。お酢や塩コショウなどの調味料を入れて、角切りにしたトマトをたくさん入れ軽く煮てパセリを入れたら完成です。サラダを食べた時に、野菜となじみやすくするためトマトは皮をむいてからつけています。キャベツなどの野菜とイカ・エビ、そしてポイントのプロセスチーズをたっぷり入れて合わせればボリューム満点の豪華サラダの出来上がりです。野菜の苦手な子どもバクバクと食べてくれる人気メニューなのでたくさん食べましょう。
2	木	『白菜のスープ』の白菜は、冬が旬の野菜です。白菜は寒さが増す時期に、霜が降りることで甘みが押しやわらかくなります。淡泊な味ですが、やわらかく煮ることによってとろけるような甘みがとてもおいしいです。95%が水分ですが、実は栄養が豊富な野菜でもあり、とりすぎた塩分を体の外に出す働きのある「カリウム」、コラーゲンをつくりだし、メラニンを抑えてくれる働きのある「ビタミンC」、お腹の調子を整えてくれる働きのある「食物繊維」を多く含んでいます。おいしい白菜を見分けるポイントは、緑色の外側の葉がついたままでちぎれているもの、先端がしっかりと閉じていて隙間のないものが良いとされています。カットしたもので、切り口がみずみずしく、ふくらんでいないものが新鮮なものです。お買い物のときはじっくりと見てみましょう。これからどんどんおいしくなる白菜の甘みをスープでぜひ味わってみてください。
3	金	今日は高校3年生の『リクエスト給食』です。高校3年生はこの12月で給食がお終いなので、この3年間に食べたこととべごはんの中でどのメニューが1番好きだったのかアンケートをとりました。一体どのメニューが1位になったのかみんなで予想してみましょう。そして自分たちがリクエストするときほどのメニューにしようか考えながら、今年食べたこととべごはんを思い返してみてください。高校3年生の選んだメニューが何なのかお楽しみに。
13	月	みんな大好きカレーの登場です。今回は寒い時期、おいしくなる旬の野菜を入れた『冬野菜カレー』にしてみました。にとべごはんのカレーはとてもこだわって、手間暇かけてつくられています。玉ねぎをじっくり炒めスパイスをたくさんつけたベース、焦がさないよう時間をかけて色をつけていくブラウンルー、香味野菜と共に丁寧に煮込んだ豚骨スープ、そして今回は定番のカレーの具と、「れんこん」「カリフラワー」「ほうれん草」を入れました。たくさんのうま味が合わさってより深みを増したカレーに仕上げます。ごはんにたっぷりかけて食べてください。そして身体の芯から温まり、元気に冬も過ごしましょう。

## 12月22日は「冬至」です。

今年22日は「冬至」といって、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入ってからだを清め、栄養豊富な「かぼちゃ」や、悪いものを払う「小豆」などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

### ゆず湯

日本では昔から冬至の日に、

ゆず湯に入る風習があります。

寒さの厳しい冬の日でも健康に過ごせるように、

浴槽にゆずを浮かべて入るお風呂のことです。

温かいゆず湯に入って風邪を引かないようにしましょう。



### かぼちゃ

かぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれています。

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、冬の乾燥から肌を守る役割があります。

また、病気からからだを守る働きがあります。かぼちゃは夏に収穫しますが

貯蔵することで甘みが増すので、冬でも美味しく食べることができます。



## 冬休みを元気に過ごそう！

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、生活リズムが崩れがちになります。不規則な生活をしていると免疫力が低下し、冬の寒い時期は風邪をひきやすくなったり、病気になるやすくなります。風邪や病気をせず冬休みを元気に楽しむためにも、普段と変わらず早寝早起きをし、朝・昼・夕の3食をバランスよく食べるといった規則正しい生活を意識し、3学期を元気なからだで迎えられるようにしましょう。

## 風邪を予防するために重要なこと

はやね はやお  
早寝・早起き

てあら  
こまめな手洗い・うがい

てきど からだ うご  
適度に体を動かす

しつない かんき  
室内の換気をする

あさ ひる ゆう しよく た  
朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる

がいしゆつじ  
外出時はマスクをする

# NITOBEGOHANDAYORI

毎月19日は「食育の日」です。今年度は旬の食材に注目して紹介しています。11月の注目食材は『きのこ』です。きのこはたくさん種類があり、うま味成分をもつものが多く、低カロリーな食材です。新渡戸ごはんでは、しめじ、まいたけ、エリンギなどをたっぷりつけた『きのこグラタン』が登場しました。



## しめじ



クセが少なくうま味が多く含まれているのでさまざまな料理につかうことのできるキノコです。湿った地によく生えていることから、漢字では「湿地」と書きます。



## まいたけ



カサがヒラヒラと舞っているように見えることがこのきのこの名前の由来といわれています。独特なうま味と歯ごたえを楽しむことのできるきのこです。



## エリンギ



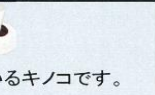
ヨーロッパ南部などで自生するきのこで日本には1993年に台湾から伝わり栽培が始まりました。日本で収穫されたものは全て人工的に栽培されたものです。



## マッシュルーム



ヨーロッパが原産で、世界中で食べられているキノコです。日本では「ツクリタケ」、フランスでは「シャンピニオン」と呼ばれており、フランス料理でよくつかわれています。



## しいたけ



シイの木の枯れ木に生えるキノコです。生椎茸でもうま味成分の「グルタミン酸」が豊富に含まれていますが干すことで更にうま味成分が増します。



## えのきたけ



売られているものは乳白色のものが多いですが茶色いえのきたけも売られています。茎のキノコなので「ユキノシタ」とも呼ばれます。



## RECIPE

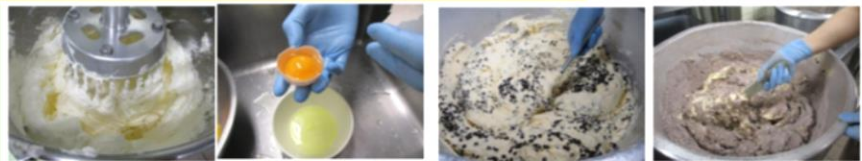
# NITOBE クリスマスケーキ

新渡戸文化学園では毎年クリスマスの時期に手作りのクリスマスケーキを1人1つ全員にプレゼントしています。今回は特別に、新渡戸のクリスマスケーキが給食室でどのようにつくられているかを紹介します。



### 材料

- \* 薄力粉 300g
- \* ココアパウダー 80g
- \* ベーキングパウダ 03g
- \* さとう 300g
- \* マーガリン 225g
- \* バター 115g
- \* たまご 500g
- \* チョコチップ 250g
- \* グラン・マルニエ 50g
- \* ホワイトキュランソー 25g



マーガリンとバターとさとうをクリーム状になるまで混ぜ、卵黄とお酒類を加えてさらに混ぜ合わせる。クリームができればそこにチョコチップを加え混ぜ、ふるっておいた粉類を3回に分け、もう一度ふるいながら加え混ぜ合わせる。



卵白は泡立てメレンゲにする。メレンゲも生地に3回に分けて加え、サクッと混ぜ合わせる。ケーキ型に生地を入れてオーブンで焼くと、おいしいクリスマスケーキが出来上がります。皆さんの手元に届くのを楽しみにしてください。



## Pick up Newspart2

にとベごはんが進化します！！

新渡戸自慢のにとベごはんに徐々にスターシェフと地元シェフが考案した特別レシピの給食が登場します！記念すべき第一弾は、渋谷にある人気中国料理店『szechwan restaurant 陳』料理長でありスターシェフの井上和豊さんが給食という新しい境地でご協力していただきます。 ※初回は子ども園でスタート。

