

# 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～



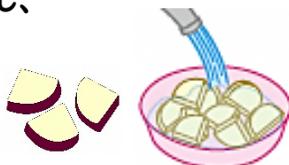
## 栗きんとんをつくろう！

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<sup>かんろに</sup>4個程度・甘露煮の汁 大さじ4

<p>① さつまいもは皮をむいて1cm位のいちよう切りにし、水にさらす。</p> 	<p>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。</p> 	<p>③ 竹ぐしがすっとなささるくらいやさしくなったら火を止め、ざるにあげ湯を切る。</p> 
<p>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。</p> 	<p>⑤ 栗の甘露煮の汁を加えまぜる。（甘さや固さを見てお好みで加減してください）</p>	<p>⑥ 栗の甘露煮をつぶさないようにまぜ、盛り付ける。</p> 

## ～成長期に大切な栄養素～

## ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>

ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>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。食事をおとして毎日取る必要があります。

### <ビタミンB<sub>1</sub>のはたらき>

糖質をエネルギーに変え、心臓や<sup>まっしょうしんけい</sup>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B<sub>1</sub>不足から脚気が大流行しました。



### <ビタミンB<sub>2</sub>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B<sub>1</sub>を多く含む食品

### ビタミンB<sub>2</sub>を多く含む食品

ビタミンB<sub>1</sub>は豚肉や穀類、緑黄色野菜に多く含まれています。

ビタミンB<sub>2</sub>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。

