

12月&
冬休み号

給食だより

クリスマスの季節がやってきました。最近では海外からやってきた習慣の方が浸透しつつあります、日本の伝統的な文化も大切にしていきたいですね。今月の22日は冬至で、日本で1番短い時間の短い日です。冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ります。どちらも冬の風邪を予防するための昔からの知恵です。

ふゆやす かた 冬休みのすごし方について

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、おいしものを食べる機会が増えると思います。食べすぎには注意しましょう。

冬休みのすごし方について

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、**早寝**、**早起き**、**朝ごはん**を心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、おいしものを食べる機会が増えると思います。食べすぎには注意しましょう。

かぜをひいた時の食事

症状別	発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分	水分	じるもの汁物	アイスクリーム	おかゆ
めん類	スープ	ゼリー	スープ	スープ
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。	

きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。



こんなときは手をあらおう！



家に帰った時



トイレの後



料理をする前



食事の前

がつ 12月 の食材 みかん

夏みかん、ネーブル、オレンジなどみかんの仲間はたくさんあります。みかんの旬は冬で、もっともおいしい時期です。

みかんには1個当たり約30mgのビタミンCが含まれていて、1日に2~3個食べれば必要なビタミンCが摂れます。ビタミンCには、ストレスやかぜに対する抵抗力を高める作用があるため、かぜ予防のためにもみかんを食べましょう。



冬休みにぜひお家で作ってほしいレシピを紹介します。

「白菜と肉団子のスープ」

材料	4人分	切り方・処理	作り方
鶏ひき肉	150g		① Aの材料をすべてポリ袋に入れ、よくこねる。
おからパウダー	小さじ1		② 鍋に水を入れ、沸騰したら人参、干し椎茸を入れる。
玉ねぎ	1/4個	みじん切り	③ 人参がやわらかくなったら調味料を入れる。
生姜	小さじ1	おろす	④ 肉団子の材料が入ったポリ袋の端を三角に切り落とし、団子になるように鍋に落とし入れる。
A 酒	小さじ1/2		⑤ アクを取り、白菜を加える。
塩	少々		⑥ 戻した春雨、ほうれん草を加える。
こしょう	少々		⑦ ごま油で香りをつける。
醤油	小さじ1/2		
ごま油	小さじ1/2		
片栗粉	大さじ1/2		
緑豆はるさめ	20g	戻す	
人参	4cm	千切り	
白菜	2枚	短冊切り	
ほうれん草	1株	ざく切り	手軽にできる野菜たっぷりのスープです。手作りの
干し椎茸	2枚	戻して千切り	肉団子がやわらかくて、とってもおいしいです。
中華だし	大さじ1・1/2		
塩	少々		
こしょう	少々		
醤油	大さじ1・1/2		
ごま油	小さじ2		
水	900cc		

「塩麹鶏のスタミナスープ」

材料	4人分	切り方・処理	作り方
鶏もも肉	150g	小間切り	① 鶏肉は塩麹に漬けておく。(30分くらい)
塩麹(液)	大さじ1	短冊切り	② 鍋に油を熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
キャベツ	3枚	短冊切り	③ 鶏肉を炒め、こしょうをふる。
エリンギ	40g	小口切り	④ エリンギ、キャベツを炒めて水を入れる。
ねぎ	1/3本	2cm	⑤ アクを取り、調味料を入れる。
にら	2株		⑥ ねぎとにらを入れてひと煮たちさせる。
にんにく	1片	みじん切り	
中華だし	小さじ2		
酒	小さじ1		
塩	小さじ1/3		
こしょう	少々		
油	小さじ2		
水	900cc		塩麹に漬けることで鶏肉がやわらかくなり、コクも出ます。給食では塩こうじは、パウダー状のものを使用しています。

「カラフル野菜と豆腐のドライカレー」

<材料>	4人分	切り方・処理	<作り方>
豚ひき肉	150g		① 深めのフライパンか鍋に油、にんにく、生姜をいれて熱し、香りが出るまで加熱する。
豆腐	1/2丁		② ひき肉をほぐしながら炒め、塩コショウをふる。色が変わったら、人参、玉ねぎを加えていためる。
人参	1/4本	粗みじん	③ 玉ねぎが透き通ってきたら、豆腐を入れてつぶしながら、なめらかになるように炒める。
玉ねぎ	1/2個	粗みじん	④ 小麦粉、カレー粉をふるいいれて、粉っぽさがなくなるまで炒める。
ピーマン	1個	粗みじん	⑤ ピーマン、パプリカ、コーン、枝豆、調味料を加え、さらに炒める。
パプリカ	1/4個	粗みじん	⑥ 火を弱め、焦がさないように5分ほど炒めたら出来上がり。
ホールコーン	大さじ2		
枝豆	大さじ2		
にんにく	1片		
生姜	1かけ		
カレー粉	小さじ2		
小麦粉	大さじ3		
ケチャップ	大さじ2		
ウスターソース	大さじ2		
酒	小さじ1		
コンソメ	小さじ1		
塩	ひとつまみ		
胡椒	少々		
油	大さじ1/2		

カレー粉の量は、お好みで調整してください。豆腐が入っていて、なめらかでおいしいドライカレーです。

「チリコンカンドッグ」

<材料>	4人分	切り方・処理	<作り方>
コッペパン	4個	切り込み入り	① フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて香りをだす。
豚ひき肉	100g		② 豚ひき肉、玉ねぎをよく炒める。
玉ねぎ	中1/4個	みじん切り	③ 胡椒、カレー粉、一味唐辛子を加えて軽く炒める。
ミックスビーンズ	100g	粗みじん	④ ミックスビーンズ、ケチャップ、ウスターソースを加えて水っぽさがなくなるまで煮込む。
にんにく	1/2かけ	みじん切り	⑤ コッペパンにはさんで完成。
胡椒	少々		
カレー粉	小さじ1/3		
一味唐辛子	少々		
ケチャップ	大さじ2		
ウスターソース	大さじ1		
油	大さじ1/2		

豆は粗く刻むことでひき肉となじみ、食べやすくなります。カレー風味で食欲アップ！
お家でも豆を積極的に食べてほしいと思います。

ぜひ、おうちでつくってみてください。

