

関係イメージキャラクター
♥ひわりん&ひわすけ★

小学校 給食だより

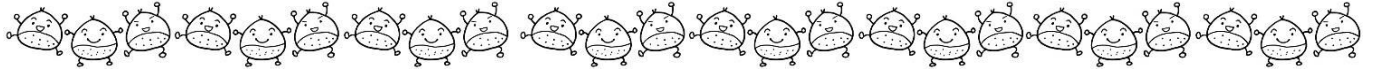
PTA 配布

令和5年12月19日

文責：栄養教諭 牧平美恵

パクパク通信 12月

※この「パクパク通信」は、海老津小の太田と山田小の牧平が担当しています。



今年もあとわずかとなりました。冬休みは年越しやお正月など、楽しい行事が続き、生活のリズムが乱れがちになります。食育5つの約束を守って、元気に過ごしましょう。

もうすぐ冬休み！食育5つの約束

- ふ** たんとおりに 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べてね。朝食 昼食 夕食
- や** さきは毎日 食べましょう。
- す** いみんな時間も大切です。夜ふかしするのは ほんごころ。
- み** んな元気で 新年に 会いましょう！
- ゆ** っくり よくかむ 口を閉じて もぐもぐ

12月22日は「冬至」です。

給食では19日に「南瓜のみそ汁」を実施します。

冬至に「かぼちゃ」を食べるわけは？

夏に実る「かぼちゃ」は皮ごと保存すれば冬までもつので、今のように流通が発達していなかった時代には、野菜が少ない冬期の貴重なビタミン源でした。「かぼちゃ」に限らず野菜をしっかり食べると、免疫力アップに役立ちます。



給食レシピ紹介♪ 冬野菜のカレー

材料(4人分)

鶏肉	120g	生姜・にんにく	少々
にんじん	60g	(みじん切り又はチューブのもの)	
玉ねぎ	150g	サラダ油	小さじ2
じゃが芋	120g	塩	少々
大根	90g	こしょう	少々
れんこん	60g	お好みのカレールー	4皿分
ブロッコリー	60g	スープ(または水)	500ml



冬野菜って意外にカレーに合うんです♪

1. にんじん・玉ねぎ・じゃが芋・大根・れんこんは洗って皮をむき、2センチ角に切る。
2. ブロッコリーは洗って2センチ程度の房に分ける。
3. 大根・れんこん・ブロッコリーはそれぞれゆでておく。
4. 鍋に生姜・にんにくとサラダ油を熱し、肉を炒める。
5. 肉の色が変わったら玉ねぎを炒める。
6. ブロッコリー以外の野菜を加えて炒め、スープ(水)を入れて具材に火が通るまで煮る。
7. カレールーを加え、塩・こしょう(※)で味を整え、最後にブロッコリーを入れて仕上げる。

※お好みでしょうゆ・ソース等の調味料や牛乳・チーズなどを加えてもいいですね。



給食室では、ルーから手作りしていますが、ご家庭ではお好きなルーをお使いください。

