

もぐぱっ食通信



今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきますが、かぜをひいたり、体調を崩したりしないよう栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。



今月のイチオシ!
給食メニュー

～冬至献立から～

かぼちゃのけんちん汁



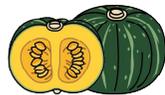
材料(4人分)

- かぼちゃ・・・100g
- にんじん・・・40g
- たまねぎ・・・60g
- ごぼう・・・40g
- こんにゃく・・・40g
- 木綿豆腐・・・120g
- ねぎ・・・20g
- ごま油・・・少々
- だし汁・・・600ml
- A [うす口しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・小さじ1

作り方

- ①かぼちゃは角切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ごぼうはささがき、こんにゃくは短冊切り、ねぎは小口切りにする。豆腐は水気を切り大きめにくずす。
- ②鍋にごま油を熱し、具材(ねぎ以外)を加えて炒める。全体に油がまわったらだし汁を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ③Aを加えてひと煮立ちさせ、ねぎを加える。

ぎょうじしよく たの行事食を楽しもう!



季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といい、家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。たとえば、冬至の日にかぼちゃを食べるとかぜをひきにくいことや、大みそかには長寿を願って年越しそばを食べるなど、年間を通してさまざまな行事食があります。

他にはどんな行事食があるのか、家族で探してみませんか?

そして、地域や家庭に伝わる行事食を楽しみましょう。



おやつ(間食)のといかたを考えよう!

《その① おやつ(間食)の目安量について》



家に帰ったら、たくさんおやつ食べるんだあ〜。



食べ過ぎにならない?
1日の目安は200kcalなのよ。



えー、おやつの量って決まってるの!?



でも200kcalって、どのくらいかわからないよー。



たとえば、みんなが大好きなポテトチップスなら、約半分だよ!



じゃあ、チョコレートだったらどうなの?
他にもいろいろ知りたいな。



みんなもかんたんにわかるよ。
それは1月号でお知らせするね。



《1月号につづく》

リクエスト給食

リクエストしてくれたクラスの紹介 ♪たくさんの応募ありがとう♪

○12月5日(月)

【フルーツポンチ】北小3-2

○12月7日(水)小学校、12月9日(金)中学校

【コーヒー牛乳の素】

弥生小4-1、5-2、佐良山小5-1、北陵中1-3、1-4

○12月14日(水)小学校、16日(金)中学校

【しょうゆラーメン】南小3年

【豆乳プリン】北陵中3-3

○12月8日(木)【鶏肉のからあげ】

北小5-1、弥生小5-3、誠道小5年、北陵中1-2、津山西中2-1、久米中3-1

○12月14日(水)中学校、16日(金)小学校

【カレーライス】東小2-2、西小3年、中正小1年、弥生小1-1、2-1、2-2、6-3、向陽小1年、4年、佐良山小1年、2-2、喬松小1年、津山西中3-2、一宮小1-1、1-2、2-2、誠道小2年、3年

○12月15日(木)

【ケーキ】佐良山小6-1