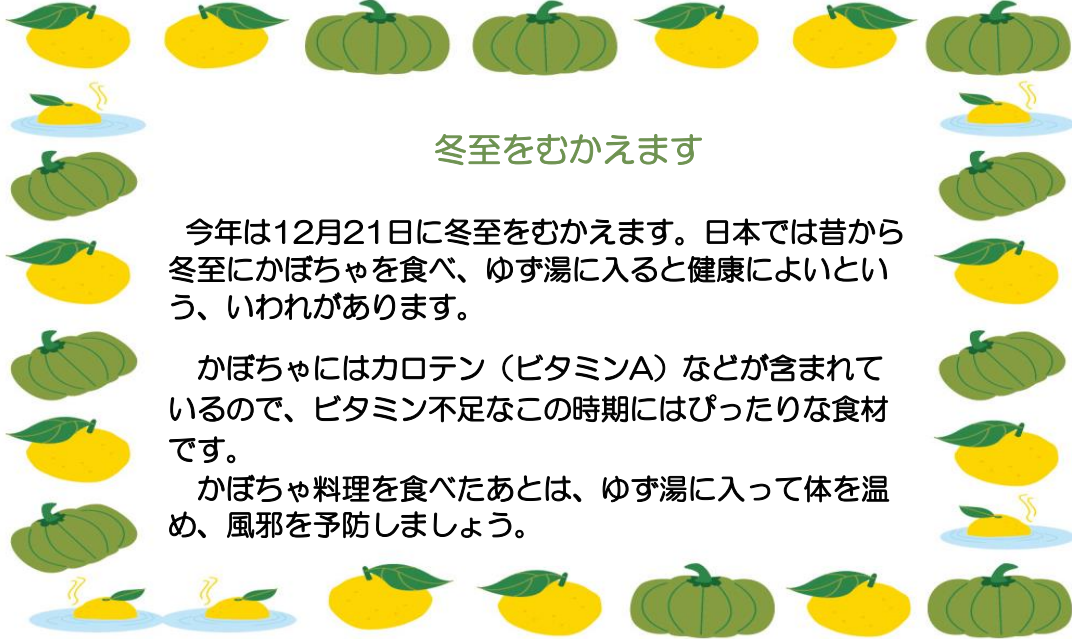


# 給食だより



## 冬至をむかえます

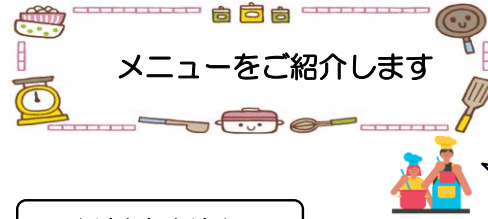
今年は12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。

かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。

かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体を温め、風邪を予防しましょう。

## 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなど体を温めてくれる定番メニューです。長ねぎ、玉ねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。



## メニューをご紹介します

ホームページをチェック

トップページの「食育の時間」をクリックし「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧いただけます。  
また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものか見ることができます。

### ☆けんちん汁☆



#### <作り方>

- ①厚揚げは1cm角に切り油抜きをしておく。（ザルに入れて熱湯をかける）
- ②大根、人参はイチヨウスライスに。こんにゃくは1cm薄切り、小松菜とえのきは1cmのざく切りにしておく。

<材料・・・子ども5人分>

- ・厚揚げ 100g
- ・大根 50g
- ・人参 50g
- ・こんにゃく 30g
- ・えのき 30g
- ・小松菜 20g
- ・かつおだし 500ml
- ・濃口醤油 大さじ1

- ③鍋に大根、人参、こんにゃく、ひたひたの水を入れ煮る。柔らかくなってきたら、えのき、小松菜、厚揚げを入れる。

- ④濃口醤油で味を調える。

※味が薄い場合は塩で調整する。

### ☆鮭のタルタル焼き☆



#### <作り方>

- ①白身魚は流水でさっと洗い水気をふく。塩コショウをふる。
- ②ゆで卵を作り潰したらマヨネーズ、パセリを混ぜてタルタルソースを作る。
- ③オーブンシートを敷いた鉄板に鮭を並べ②をのせる。
- ④180℃に予熱したオーブン、グリル、フライパン（蓋をして蒸し焼き）等で焼く。

<材料・・・子ども5人分>

- ・鮭 250g
- ・塩、コショウ 少々
- ・酒 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ゆで卵 1個
- ・パセリ 好み

※タルタルに木綿豆腐40gとめんつゆ少々を混ぜるとあっさり滑らかなタルタルに。