

きゅうしよくだより 冬休み号

桜小学校

今年も残りわずかとなり、もうすぐ待ちに待った冬休みです。

年末は何かと気ぜわしく、毎日の生活もあわただしくなりがちです。こういう時期こそ、体調管理には十分気をつけなければなりません。外から帰ったらまず手洗い、うがいをし、食事もしっかりとって、十分な睡眠をこころがけて過ごしましょう。



12月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせいたします

人参(千葉)、ブロッコリー(愛知)、ほうれん草(栃木、群馬)、小松菜(茨城)、にら(栃木)、玉ねぎ(北海道)、キャベツ(愛知)、白菜(茨城)、ごぼう(青森)、もやし(福島県郡山市)、ねぎ(茨城)、生姜(高知)、にんにく(青森)、カリフラワー(群馬)、大根(神奈川)、じゃがいも(北海道)、里いも(千葉)、冷凍かぼちゃ(北海道)、冷凍さやいんげん(北海道)、冷凍コーン(北海道)、冷凍えだまめ(北海道)、えのき茸(新潟)、しめじ(長野)、りんご(山形)、みかん(熊本)、いちご(福島県鏡石町)、乾燥あずき(北海道)、冷凍大豆(北海道)、凍み豆腐(長野)、すき昆布(三陸)、いか(青森)、ほたて貝柱(青森)、鮭(北海道、チリ)、鶏肉(岩手、宮城、青森)、豚肉(群馬、栃木、山形)、無添加ハム(岩手)、無添加ベーコン(鹿児島、岩手)、鶏卵(栃木)、ヨーグルト(岡山)、調理用牛乳(宮城)、牛乳(福島)、学校給食米(郡山市24年産、郡山市25年産)

野菜を食べよう!

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、あぶらもの多い食事が続きます。またアイスクリームやチョコレート、ケーキなどにもあぶらはたくさん使われています。あぶらなど脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、またそうした食事が習慣化すると子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病の遠因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

肉類・揚げ物1に
野菜2を目安に!



あぶらの多い料理1皿に野菜2皿、またはあぶらの多い料理1口に野菜2口などを目安に食べるなど食べ方を工夫してみましょう。

なべでたっぷり
ろう!



冬においしいなべは野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、寒天など食物せんいたつぷりの食材も利用してヘルシーなべにしましょう。

野菜は体のおそう
じ屋さん

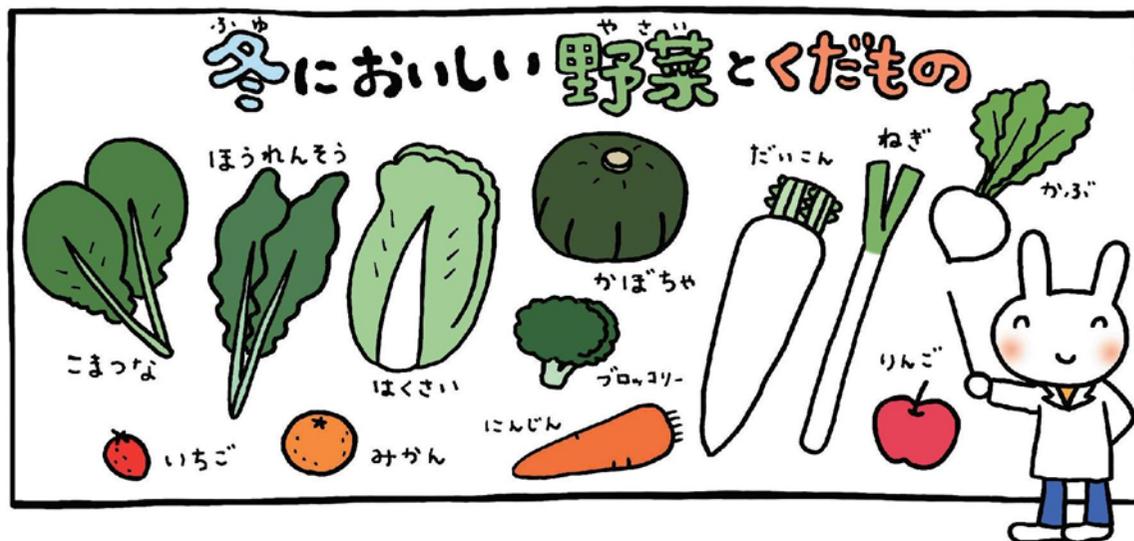


野菜に多いビタミン・無機質(ミネラル)は体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。

くだものも利用し
よう!



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどにもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをよりたくさんとることができます。



お菓子作り、チャレンジしてはいかががでしょうか！

12月16日(月)に家庭教育学級でお菓子作りが行われました。当日の講師、間庭妙子先生からお菓子2種類、味ごはん1種類のレシピを教えてくださいましたので、ご家庭でもチャレンジしてみたいかががでしょうか？

切り株のクリスマスケーキ

〈材料〉1台分

- ・生クリーム 1パック
- ・ロールケーキ (バニラ、モカ) 2本
- ・バニラエッセンス 少々
- ・砂糖 大1
- ・バニラエッセンス 少々
- ・キウイ、いちご、チョコ菓子、などお好みのもの 適量

〈作り方〉

- ① ロールケーキは袋から出さないままの状態ですぐ1分温める。
(温め過ぎに注意)
- ② イチゴとキウイはスライス、または出来上がりのデザインに応じて切っておく。
- ③ 生クリームは砂糖、バニラエッセンスを加え、八部立てにししっかりとホイップする。
- ④ ロールケーキはまな板の上で平たく開き、1/3の幅に切る。生クリーム少々を塗りフルーツを所々に散らす。
- ⑤ 同様に2本開き重ねる。そのまま端から巻いていく。同様にして全部を巻いて成型する。
(形を整える為に少し押し込むようにすると良い。)
- ⑥ ケーキの全体にクリームを塗りフルーツでデコレーションし、チョコのプレートなどを乗せる。冷蔵庫に入れしっかりと落ち着かせる。

*デザインは自由です。
お好みのフルーツを使ってクリスマスらしい仕上げをお楽しみください。



オレンジゼリー

〈材料〉10個分

- ・オレンジジュース 500ml
- ・みかん缶詰 1/3缶
- ・粉末ゼラチン 10g(2袋)
- ・砂糖 大4~5

〈作り方〉

- ① 缶詰のみかんはザルにとり、水気を切ったら型に入れる。
- ② ゼラチンは水60ml(大さじ4)にふり入れ、ふやかしておく。
- ③ 鍋にジュース(だいたい半分の量)、砂糖を入れ、沸騰寸前まで温める。
- ④ 火からおろし、ふやかしておいたゼラチンを加え、混ぜてとく。
- ⑤ しつかりと溶けたら残りの半分のジュースを加える。
- ⑥ 冷水にあて、あら熱をとり、型に流し入れる。
- ⑦ 冷蔵庫に入れ1時間以上冷やし固める。



ガーリックチキンライス

〈材料〉6人分

- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しめじ 1パック
- ・鶏むね肉 2枚
- ・米 2カップ
- ・パセリ、レモン 少々
- ・ニンニク 少々
- ・コンソメ 1個
- ・塩、コショウ、オリーブ油、バター 少々

〈作り方〉

- ① 鶏肉は塩、コショウで下味をつける。フライパンを熱し、オリーブ油を敷き、ニンニクで香り付けしたら、皮めから焼く。あら熱を取り、繊維に沿って一口大に切る。肉汁は取っておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りに、しめじは小分けする。米は洗ってザルにあげておく。
- ③ フライパンにオリーブ油とバターを熱し、玉ねぎとしめじを炒める。しんなりしてきたら①の肉汁を足し、米を加えて炒める。
- ④ 全体が透き通ってきたら米がやっとかぶるくらいの水を入れ砕いたコンソメを加え、チキンを並べ、ふたをして炊き上げる。
(強火2分→弱中火7分→ごく弱火10分→強火1~2分ふたを取り、カラッとさせる。)
- ⑤ 仕上げにパセリを好みで振りかける。レモンはくし切りにして添える。

