

給食だより

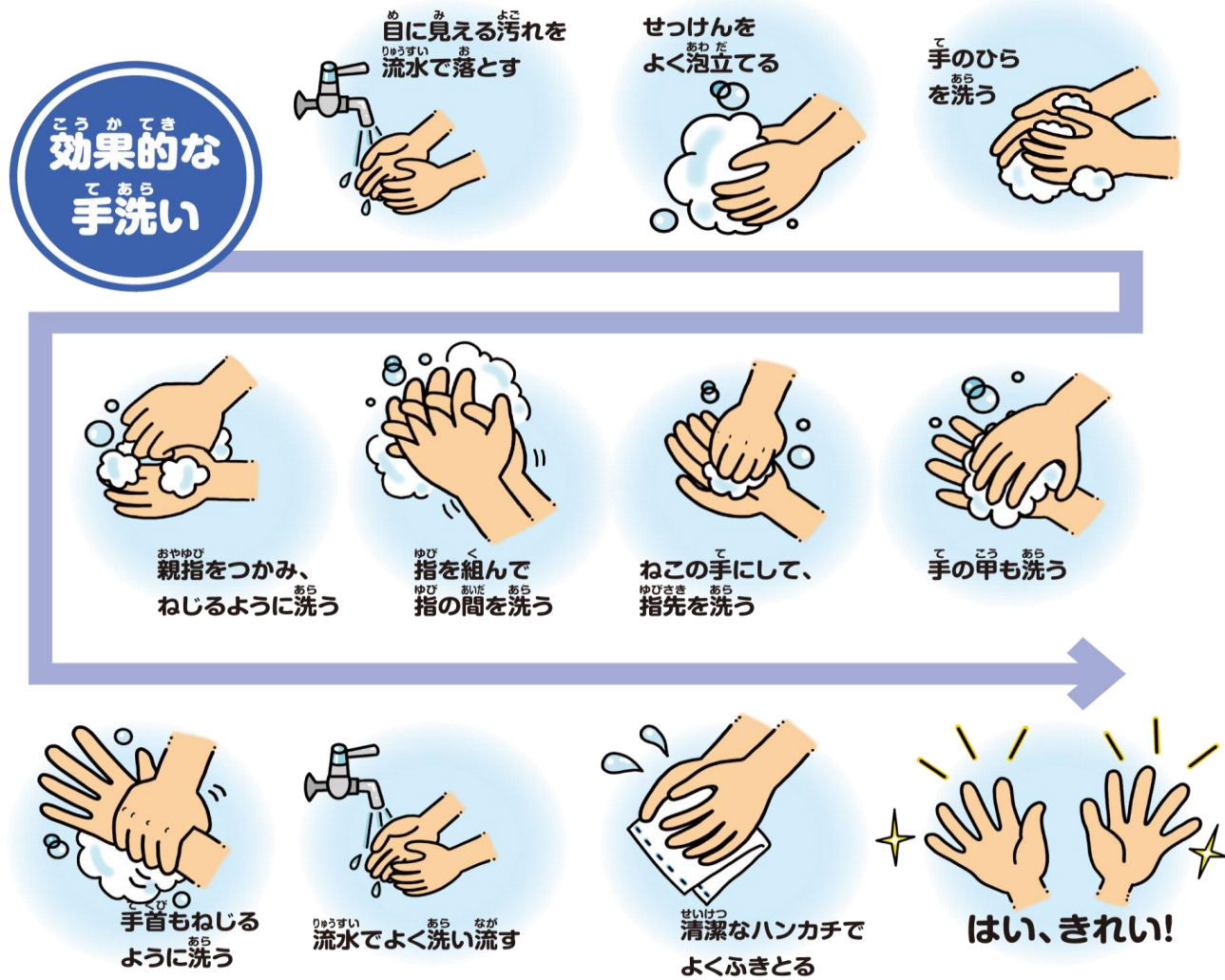
令和6年12月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

今月の給食目標
バランスよく
食事をしよう
毎月19日は
「いただきます」の日

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

食事の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。



給食で日本一周

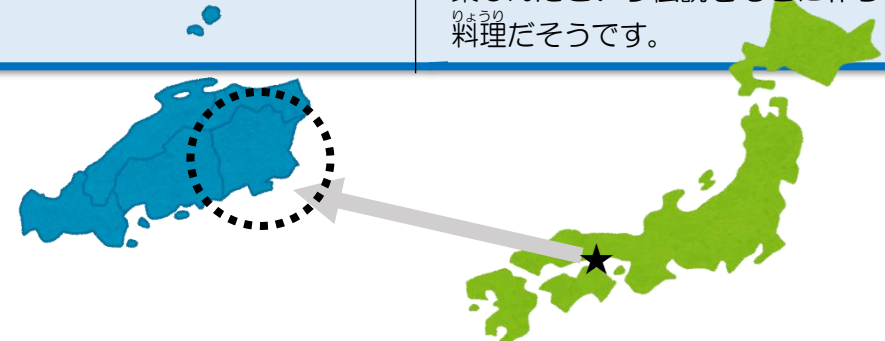
12月は、岡山県の郷土料理をご紹介します。

ひるぜんおこわの具

ひるぜんおこわは、栗や鶏肉・ごぼう・油揚げ・などいろいろな具をいれて、もち米と一緒に蒸して作ります。田植えが終わったときやお祭り、お祝いの時によく作られる料理です。この日は給食用に、混ぜご飯の具にアレンジをしました。

きびのつみ菜汁

きびのつみなじりは、岡山県にある津山地方の郷土料理で、きびの粉やだんごの粉を丸めて作った団子が入っています。また、津山に住んでいた黒姫と都に住む仁徳天皇が惹かれ合い、共に青菜摘みを楽しんだという伝説をもとに作られた郷土料理だそうです。



教えて!調理員さんのリピートレシピ

今月のリピートレシピは、「じゃこサラダ」です。じゃこサラダは、リクエストメニューにも、毎年必ず入るほど子どもたちにも人気なメニューです。冬休みにぜひ作って食べてみてください。

材料	分量 (4人分)	作り方
揚げちりめん	8 g	※揚げちりめんが手に入らない時は、耐熱皿にじゃこ8gにごま油 小さじ1を入れてよく混ぜ、600Wのレンジで40秒ほど加熱して作ることができます。(カリカリにならないときは10秒ずつ調節してみてください。 1. きゅうりは輪切りにする。乾燥わかめは水戻ししておく。もやしはゆで、流水で熱を取り、水気を切る。 2. Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 3. 揚げちりめん・わかめ・きゅうり・もやし・ごまをドレッシングで和えて出来上がり。
乾燥わかめ	0.2 g	
きゅうり	60g	
もやし	180g	
ごま	小さじ2	
酢	大さじ1弱	
ごま油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
さとう	大さじ1弱	
からし	少々	

A



