

きゅうしょくだより 12月冬休み号



冬やすみ号

R3

12. 17

その2



冬至 冬至かぼちゃとゆず湯でかせ予防

12月22日は冬至です。1年の中で昼の時間がもっとも短くなる日です。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないなどと言われています。

かぼちゃは、エネルギーが高く、カロテンなどのビタミン類が豊富にふくまれています。ゆず湯にはいると体が温まります。風邪の予防のために昔から伝わる冬至の風習です。



給食では12月23日に1日おくれで冬至献立にしました。

天ぷらうどん（彩りかきあげ）
冬至かぼちゃ・ゆずゼリー

ノロウイルスやインフルエンザ予防に

石けんで手を洗いましょう



洗う前
のばい菌

水洗い 石けんで洗う



身仕度
きちんと

髪が出ていない
手指つめきれい
清潔なマスク

クリスマス献立

12月22日はクリスマス献立にしました。

主菜は、鶏肉をヨーグルトやケチャップ・カレー粉・にんにくなどにつけて焼いたタンドリーチキンです。ケーキは前もって、いちごとチョコの2種類から選んでもらったクリスマスケーキがです。選んだ方をもらいましょう。

給食の人気メニューを 作ってみよう



ドライカレー

作り方



- ① 鍋に油をしき、にんにく生姜で香りをつけ、挽肉を炒め、玉ねぎ・人参を炒める。
- ② コーン・グリーンピースも加え炒め、調味料を加える。
- ③ 最後に小麦粉をふり入れ、ひと煮立ちさせ、まとめる。

ご飯の上にかける。

材料 分量g(4人分) 下ごしらえ

豚挽肉	60	
鶏挽肉	60	
人参	50	あらみじん
玉ねぎ	200	あらみじん
粒コーン(冷凍)	45	
グリーンピース(冷凍)	10	
にんにく	ひとかけ	みじん切
生姜	ひとかけ	みじん切
サラダ油	大さじ1弱	
トマトケチャップ	大さじ1	
コンソメ	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
こしょう	適宜	
カレー粉	小さじ1	
小麦粉	少々	

ご家庭でもお試しください。

ご報告

* 給食では、12月8日から北塩原村産コシヒカリの新米を使用しています。違いがわかった人はいましたか？

* 給食で使用される食材は毎日食べる前に、放射性物質の検査を行っております。毎日検出なしで提供できています。

