

きゅうしょくだより

平成30年 12月
さいたま市立見沼小学校

今年も残すところ、わずかになりました。冬は寒い日が続く、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすためには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。



11月は彩の国学校給食月間でした！レシピを紹介します。

11月5日かてめし(秩父地方の郷土料理です)

(材料)大人4人分

具	干しずいき(2cmカット)	15g(水でもどします)
	干しいたけ(干切り)	10g(水でもどします)
	つきこんにゃく	40g
	油揚げ(短冊切り)	30g
	にんじん(干切り)	30g
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2半
	油	少々
	水	大さじ1
	米	400g
	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
	塩	少々



(作り方)

- ① 具だけを鍋で作り、仕上げます。
- ② 油を熱し、ずいき、しいたけを炒め、しんなりしたらこんにゃく、にんじん油揚げを入れ、調味料を入れる。
- ③ 具と煮汁をわけ、米を炊くときに煮汁を入れて、普段ご飯を炊くように水の量を合わせます。
- ④ ごはんが炊けたら、具をのせて少しむらしてから混ぜます。

11月12日 東松山やきとりごはん (味噌味の炊き込みごはんです)

(材料)大人4人分

具	豚肉(小間)	160g
	にんにく(みじん切り)	少々
	しょうが(みじん切り)	少々
	長ねぎ(小口切り)	1/2本
	りんご(すりおろし)	10g
	水	大さじ2
	トウバンジャン	少々
	テンメンジャン	少々
	砂糖	小さじ1
	みそ	20g
	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	いりごま(白)	小さじ1

米 400g

酒 少々

(作り方)

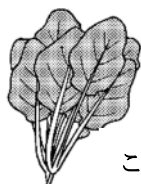
- ① 小さなフライパンに、ごま油を熱し、しょうがとにんにくを入れ香りを出し、豚肉を入れる。
- ② 刻んだねぎと、調味料を入れて肉を煮る。
- ③ 具と煮汁をわけ、米を炊くときに煮汁を入れて、普段ご飯を炊くように水の量を合わせます。
- ④ ごはんが炊けたら、具をのせて少しむらしてから混ぜます。

給食では、小間切りの豚肉を使用しましたが、ご家庭で調節してください。

冬は、ほうれんそうやこまつななどの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などにくらべて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。



ほうれんそう



こまつな



冬至

今年は12月22日です。1年のうちでもっとも、昼間が短く夜が長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

