



# きゅうしょくだより

※おうちに一緒に読みましょう。  
さむ ま ふゆ げんき す  
**寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!**

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症対策には、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

## 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

### たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る



## さといも揚げ里芋のそぼろあんかけ

12月の新献立です!

### 材料(5人分)

| さといも       | 200 g | 砂糖     | 2.5 g |
|------------|-------|--------|-------|
| 片栗粉(衣用)    | 適量    | こいくち醤油 | 7.5 g |
| 揚げ油        | 適量    | みりん    | 5 g   |
| 鶏ミンチ肉      | 50 g  | 料理酒    | 2.5 g |
| 青ねぎ(小口切り)  | 5 g   | 片栗粉    | 適量    |
| 土生姜(みじん切り) | 少々    | サラダ油   | 適量    |
| だし         |       |        |       |
| 出汁         | 50 g  |        |       |

### 作り方

- 里芋に片栗粉(衣用)をまぶし、165°C~170°Cの油で揚げる。
- 鍋に油を入れ、土生姜を焦がさないように炒め、香りを出す。
- 鶏ミンチ肉を炒め、酒をふる。
- ③に出汁と調味料を入れて沸騰させ、青ねぎを入れる。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんを作る。
- 揚げた里芋に⑤のあんをかけて完成。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

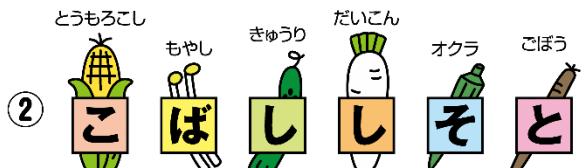


令和7年(2025年)12月

枚方市立牧野小学校

# ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



ヒント①  
おもじゅんに重い順にならべよう!

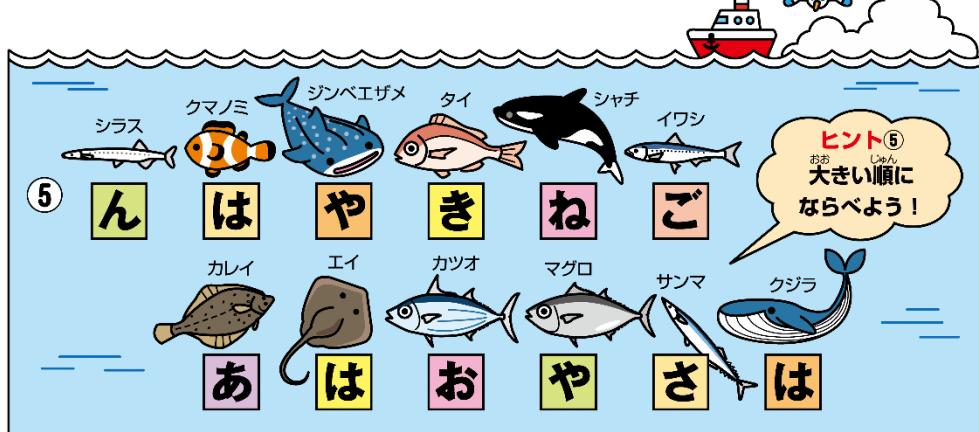


ヒント②  
ながじゅんに長い順にならべよう!



ヒント③  
ちいじゅんに小さい順にならべよう!

ヒント④  
あし足のはやい順にならべよう!



こたえ

(タケノコ・椎茸・青じん・青唐草) クマノミ・シラス・エイ・カツオ・マグロ・サンマ (クジラ) ジンベエザメ・タイ・シャチ

(アサガホ・アサガホ・アサガホ) (アサガホ・アサガホ) (アサガホ・アサガホ)

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。