

令和7年(2025年)12月

はいよ冬本番を迎え、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 がちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心



丈夫な体をつくる









金い抗酸化作用で体を守る







「あ さといも 揚げ里芋のそぼろあんかけ ~谿後のこんだてより~

《材料(5人分)》

·菫芋(乱切り)・・・・・・ 200 g 青ねぎ(小口切り)・・・・ 5 g っちしょうが 土生姜(みじん切り)・・・・少々

※給食の量を基準にしていますので、 かてい ちょうり 家庭で調理する時は調整してください。



- まといも かたくり こ ころもよう 里芋に片栗粉(衣用)をまぶし、165℃~ 170℃の油で揚げる。
- なべ あぶら ぃ っちしょうが こ 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。

ことは 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 食べ物に関係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。

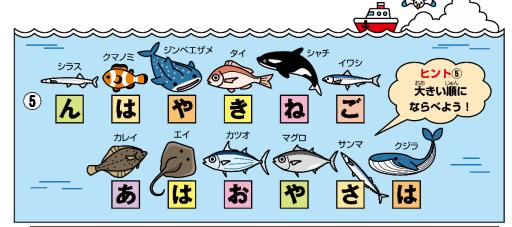








小さい順に



こたえ

(みよって前き舞草賞) みもってちまさかおはかもしる (垂降王藤) いてんしてんまる

(スペモン番菜) もみんなにないふ⑤ (まけろし銭単)をしてしょる もまぎ汁ナノの

やさい くだもの うみ い もの かん へいきんてき きじゅん ※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。