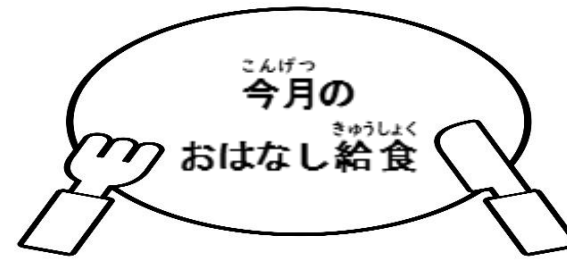


給食だより12月

令和4年12月
枚方市立中宮小学校



「はずかしがりやのれんこんくん」

二宮由紀子 文 / 長野ヒデ子 絵 童心社

12/2(金)

～どんなおはなし？～

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけたいといけなのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。



感染症予防に効果的な手洗いのタイミング



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかに、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました(ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります)。



体ぽかぽか根菜たっぷり和風カレー

材料 (5人分)

- 鶏肉 (1.5cm角) 100g
- 玉ねぎ(たんざく切り) 150g
- 人参(いちょう切り) 75g
- れんこん(いちょう切り) 75g
- ごぼう(ななめ切り) 50g
- 白ねぎ(ななめ切り) 50g
- うす揚げ(たんざく切り) 50g
- ごま油 適量
- 塩 2g、こしょう 少々、赤ワイン 5g
- すり節 20g、水 400cc (だし 400cc)
- ウスターソース 10g、濃厚ソース 10g
- トマトケチャップ 10g、こいくちしょうゆ 10g
- とりからスープ(ペースト) 25g、カレー粉 4g
- チャツネ 5g、りんごピューレ 10g、
- さとう 少々、みりん 10g
- 米粉 20g

枚方市学校給食コンテストの入賞
献立です。樟葉小学校の児童が考えて
くれました。冬が旬の野菜を使い、れん
こんのこりこり感も楽しめます。うどん屋
さんのカレーうどんをヒントに油揚げも
入れて、体の温まる献立を考えてく
れました。

【作り方】

- ①うす揚げは油ぬきをしておく。
- ②なべにごま油を入れて鶏肉を炒め、しおこしょうをし、赤ワインを入れてさらに炒める。
- ③そこに玉ねぎ、人参を入れて炒め、れんこん、ごぼう、白ねぎも入れてさらに炒める。
- ④だしを入れて沸とうさせ、あくをとり、うす揚げ、の調味料を入れて煮こむ。(カレー粉は、だして溶いてから入れる)
- ⑤具材がやわらかくなれば、水溶き米粉を入れてよく煮込んでできあがり。

〈調味料〉

※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。