



きゅうしょくだより

※おうちの大人と一緒に読みましょう。

令和4年12月 小倉小学校

セレクトデザート♪

おたのしみに!

12/22(木)

- ・ガトーショコラ
- ・スイートポテト
- ・ぶどうゼリー






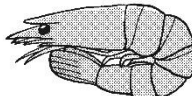
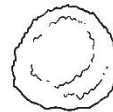
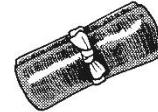
今年も残りわずかとなりました。寒さもだんだんと厳しくなってきました、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。うがいや手洗いをし、予防をしましょう。また、冬休み中も、生活リズムがくずれないように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

気をつけたい 冬休みの生活習慣

願いが込められている おせち料理

「おせち料理」は、もともと節日に神様に供えるものでした。旧暦の季節のかわり目を「節句」ということから、その時にお供えした料理を「おせち料理」といい、のちに正月のみに出されるようになりました。

○おせち料理に込められた願いや意味○

<p>黒豆</p>  <p>まめに喜らせるように</p>	<p>ごまめ(田づくり)</p>  <p>五穀豊穡(作物の豊作)を願って</p>	<p>かずのこ</p>  <p>子孫繁栄(子宝に恵まれるように)を願って</p>
<p>えび</p>  <p>長寿を願って</p>	<p>きんとん</p>  <p>金連を呼ぶ縁起物として</p>	<p>こぶ巻き</p>  <p>「喜ぶ」という言葉の「こぶ」から縁起物として</p>

小倉小 12月の給食目標

「枚方の野菜を味わおう」

枚方市

今月の枚方産♪



体ぽかぽか根菜たっぷり和風カレー

～給食のこんだて(12/14)より～

ざいりょう 材料(5人分)

- 鶏肉(1.5cm角) 100g
- 玉ねぎ(たんざく切り) 150g
- 人参(いちよう切り) 75g
- れんこん(いちよう切り) 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
- 削り節 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

《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、水溶性米粉を入れてよく煮込んでできあがり。

※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。



冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使ってしっかりと手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

調味料