



# きゅうしょくだより

令和5年(2023年)12月号①  
千里新田小学校 栄養教諭

12月に入り、かぜやインフルエンザが流行する時期となりました。寒さに負けない元気な体づくりには、栄養・睡眠・運動の3つが大切です。栄養三色をしっかりとろえて、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

## かぜに負けない体をつくろう!

栄養バランスのよい食事を三食きちんととりましょう。

うがい、手洗いを忘れずにしましょう。

早寝早起きを心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう。

外で運動したり、元気に遊んで体を動かしましょう。

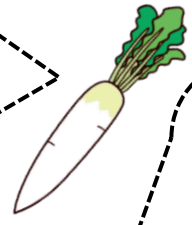
## 給食に登場! 冬野菜を食べよう!

### だいこん

(1日鶏肉と大根の塩麹煮・13日野菜おこわ など)

◆ビタミンC、消化酵素(生で食べると消化に働く)

保存水分蒸発を防ぐため、すぐに葉と根を切り分け、根は新聞紙で包み、冷暗所へ。カット後はラップで包み立てて冷蔵庫へ。葉はさっとゆで、菜飯やふりかけに。



### ブロッコリー

(18日三色サラダ など)

◆カロテン(ビタミンA)、ビタミンC、カルシウム  
スルフォラファン:ガン予防に働く

保存鮮度が落ちやすいため、ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。

\*蒸しゆで(ビタミンCの流出を防ぐ)

フライパンにブロッコリーと塩、ブロッコリーが半分つかる水を入れ、強火でふたをして3分。

茎も、皮をむいて使いましょう。



### はくさい

(8日あんかけうどん・18日冬の和風カレー など)

◆ビタミンC、食物せんい、カルシウム

保存新聞紙で包み、立てて冷暗所へ。

カット後は、ラップで包み、冷蔵庫へ。

\*白菜の黒い斑点は、育つ過程でできる白菜の色素なのでおいしく食べられます。



## 12月22日(金)は、冬至です。

冬至は、一年で最も昼の長さが短くなる日です。この日を境に、また日が長くなるため、“悪いことが続いた後、好運に向かう”という意味の「一陽来復」の日とも呼ばれます。この日には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。

### 「ん」のつく食べ物で運氣アップ?!

かぼちゃ(なんきん)・にんじん・うどん などの『ん』がつく食べ物を食べると、“運に恵まれる”といわれています。「ん」のつく食べ物を他にもさがしてみましよう!



### かぼちゃ(なんきん)

かぜの予防に働く **ビタミンA**が豊富です。昔から冬を乗り切るため、かぼちゃを食べていました。

21日(木)の給食には、「かぼちゃとさつまいものクリームスープ」がでます!



かぼちゃとさつまいもの自然な甘みがおいしいですよ。



## 12月20日(水)は、セレクトデザートの日です

### 人気度ランキング!

- 👑 ガトーショコラ・・・394人
- ぶどうゼリー・・・279人
- チーズタルト 2うえs・・・208人

### 朝ごはんカレンダー、559人ががんばりました!



『早ね早おき・朝ごはん』『朝ごはんにもえいよう三色』をこころがけ、冬休み中も元気に過ごしましょう!

### 【おしらせ】


2学期の給食は、12月21日(木)までです。  
3学期の給食は、1月10日(水)からです。





# 6年生「こんなきゅうしょく、あったらしいな」


今年も、6年生が夏休み中に、給食で食べたいメニュー作りに取り組みました。冬が旬の食材や地元の名物など、個性豊かなアイデアが詰まっていて、「食べてみたい!」と思わずにはいられないものばかり。その中の一部をご紹介します☆ ぜひ、みなさんのお家のおいしいレポーターに、いかがでしょうか?

## 校長・教頭 先生が選んだ

<b>献立名</b> ごま油香る、豚バラ大根シチュー	<b>献立のPR (工夫したところ)</b> ごま油を使うことで香りの豊かな冬野菜たっぷりのシチューにしたところ
<b>材料 (調味料も含む)</b> 5人家族分の材料 大根1/3、白菜1/6、豚バラ200g、ぶなしめじ1パック、インゲン豆10本、シチュールウ(5人分)、ごま油大さじ2、水(ルウの表示通り) 牛乳(ルウの表示通り、あらびきコショウ(お好み) チーズ (お好みで)	
<b>作り方</b> ①大根は5mmにいちよう切り、白菜は2cmの斜め切り、豚バラは3~4cmに切る、ぶなしめじはほくしておく。インゲン豆は半分に切る。 ②大きめのお鍋に、ごま油を入れ、豚バラを炒めてから①で切った野菜を全部入れて、全体がなじむまで炒める。 ③シチュールウの説明に沿って水や牛乳を入れ、煮込む。(時間も説明書通りに) ④お好みでご飯やパンとあわせてどうぞ!仕上げにお好みでチーズとあらびきコショウをかけて出来上がり!	<b>出来上がりの絵 (写真でもよい)</b> 


<b>献立名</b> チキンじゃがいもカレークリーム煮	<b>献立のPR (工夫したところ)</b> 家では、チーズを入れるとおいしかったです。
<b>材料 (調味料も含む)</b> じゃがいも2こ、玉ねぎ半分、鶏肉150g、塩コショウ、小麦粉、油、コンソメ、牛乳80cc、こしょう、(チーズ)、カレー粉	
<b>作り方</b> ①じゃがいもを一口大の玉ねぎをうすまうりする、鶏肉も一口大に切り、塩コショウで下処理し小麦粉をまぶす。 ②じゃがいもと玉ねぎをいため玉ねぎに油をまわし鶏肉を加えて炒め、小麦粉(大1)カレー粉(小1)を入れてからめる。 ③水を70ccほど入れてコンソメを加え、沸かす。 ④じゃがいもが柔らかくなったら牛乳80ccを少しづつ加え、まぜこまぜにする。(チーズを加えたらお好み)	<b>出来上がりの絵 (写真でもよい)</b> 

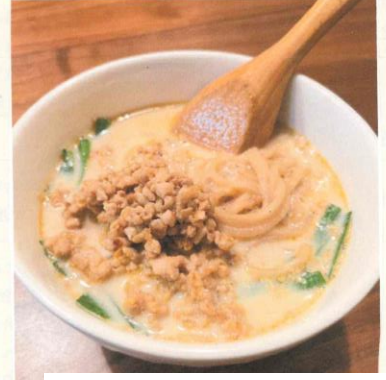
<b>献立名</b> モンゴンまんじゅうのおまじし	<b>献立のPR (工夫したところ)</b> 冬でも食べられるように、国産小麦粉を使い、素材の味をしっかりと味わえるようにした。
<b>材料 (調味料も含む)</b> ☆モンゴンまんじゅう (A) ・モンゴン 250g ・エビ 8匹 ・玉子 1個 ・片栗粉 大さじ5 ・塩コショウ 適量 ☆おまじし (B) ・水(大) 600ml ・しょうゆ 少々 ・酒 少々 ・塩 少々 ・顆粒だし(お好み) 適量 ・ねぎ 適量	
<b>作り方</b> ☆モンゴンまんじゅう ①モンゴンの皮をむき、すりおろす。 ②エビのからことり、すりおろす。 ③玉子を潰して、①②と混ぜる。 ④③に片栗粉を混ぜ、こねる。 ⑤180度の油できつね色に揚げ、スプーンでとって、油をきる。おまじしは、みこみやすくなる。 ☆おまじし ①水にだしを入れ、沸かす。 ②④を入れて味を整える。 ☆仕上げ ①お椀にモンゴンまんじゅうを3つくらい入れ、おまじしを入れる。	<b>出来上がりの絵 (写真でもよい)</b> 


<b>献立名</b> 米粉もちやういろう	<b>献立のPR (工夫したところ)</b> アレルギーの人でも食べられるように、米粉を使用しました。また、牛乳と合うので、牛乳の残りが減ると考えました。
<b>材料 (調味料も含む)</b> 4人分 ・米粉 50g ・水 100ml ・もちやういろう 1袋	
<b>作り方</b> ①米粉、もちやういろうをボウルに入れ、まぜます。 ②水を加え、混ぜます。 ③ようきに、600wで2分半ほど加熱します。蒸し器なら、10分ほど蒸します。 ④とったら完成です!	<b>出来上がりの絵 (写真でもよい)</b> 

保護者の皆さまへ  
 <予定献立表への氏名等の記載について> せいごにしょうをふる

調理員さんたちが選んだ👩👨

(千里新田) 小学校 6年(2)組 (23)番	ふりがな(にしみやく そう) 名前(西都 壮)
献立名 さばチャウダー	献立のPR(工夫したところ) 簡単にできて、魚と野菜もとれる。 冬に食べて温まる。
材料(調味料も含む) さば缶 牛乳 小麦粉 バター 塩 にんじん 水 玉ねぎ	
作り方 ①にんじんと玉ねぎを1cmぐらいに切る。 ②さば缶をさばと汁に分ける。 ③なべにバターをとかし、にんじんと玉ねぎをいためる。 ④小麦粉を加えて混ぜる。 ⑤そこに水と缶汁を加えて煮る。 ⑥牛乳とさばを加えて煮る。 ⑦塩で味を整える。	出来上がりの絵(写真でもよい) 

献立名 米粉坦々麺	献立のPR(工夫したところ) アレルギーを考えて米粉麺を偽り少し味付けを変えて美味しくしました。
材料(調味料も含む) (1人前) 豚ひき肉 50g ニラ 5g ごま油 18g (A)ニラ油 18g (A)すりおろし生姜 1g (A)豆板醤 1g (A)酒 3g (A)みそ 5g (B)水 125g (B)みそ 11g (B)めん油(信濃産) 4g (B)鶏がらスープの素 15g (B)みそ 2g (B)ニラ油 2g (B)ニラ油 7g (B)みそ 1g (B)みそ 1g (B)みそ 1g (B)みそ 1g	
作り方 下準備 ニラを4cm幅に切る。 工程1 熱したフライパンにごま油をひき、豚ひき肉を入れ中火で炒める。色が変わったら、(A)を加えて味付けし、皿に取る。 工程2 米粉麺を表示通り茹でる。 工程3 金盃に(B)を入れて中火で煮出し、温まったら無調整豆乳を加えて煮立たせる。そこにニラを入れてこき煮え、塩で味を整えとめる。 火を止めた後、練りごま・すりごまを混ぜよく混ぜる。 工程4 米粉麺を茹でたお湯に盛り付ける。	出来上がりの絵(写真でもよい) 

献立名 手巻きキンパ	献立のPR(工夫したところ) 何を入れたもおいしくなりますが、冬の野菜が低コスト。作り手の手間も考えました。トニックを入れることで、コク・旨みが増しても満足できます。
材料(調味料も含む) (1人前) ぶた肉 30g 人参 1/4本 ほうれん草 1束 調味料 ごま油 ① 1 塩 1つまみ すりおろしたんにく ① 1/4 白おこま ① 1/2 お米 茶巾1杯 手巻のり 1/4切り x 2枚	
作り方 ①ぶた肉→細切り 人参→細切り ほうれん草→軽く下茹でして3~5cm幅に切る ②①の材料を少量のごま油で炒め、醤油・味噌を入れて軽く混ぜ、火を止めて、おかずだけで盛り合わせる。 ③食べる時に、各自手巻きに食べる。	出来上がりの絵(写真でもよい) 

献立名 さばのトマト煮込み	献立のPR(工夫したところ) 煮込みの際にローリエやタイムなどのハーブを加えてさらに美味しくしたところ。
材料(調味料も含む) さば水煮缶 玉ねぎ にんにく ミニトマト アロマコリー トマト缶 アロマコリー(スライス) 塩 黒コショウ オリーブオイル	
作り方 1. にんにくは包丁でつぶし、玉ねぎをスライスします。 2. フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを火ごめします。香りが立ったら玉ねぎを加えてさらに火ごめします。 3. 玉ねぎが透したらさば缶、トマト缶、アロマコリー、ハーブを加えて5分ほど煮込みます。 4. 塩、黒コショウ、ミニトマトを加えてサッと煮込めたら完成。	出来上がりの絵(写真でもよい) 