

12月給食だより



にいざしりつけだしょうがっこう
新座市立池田小学校

2023年も残りわずかとなりました。気温が低く、空気が乾燥する時期です。寒さに負けず元気に過ごすために、手洗いうがいのほか、「ちゃんと食べて、ちゃんと動いて、ちゃんと寝る」を心がけましょう。

「ちゃんと食べる」…3食、栄養バランスよく

あさ
朝ごはん



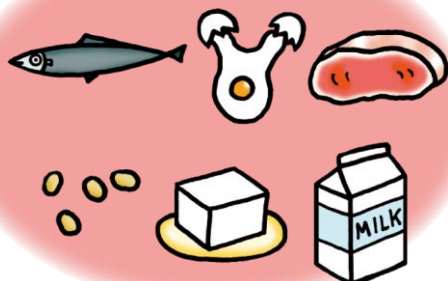
栄養バランスのととのった朝ごはんがよいとはわかっていても、毎日きっちりと準備をするのは難しいものです。夕食の残りのおかずや冷凍した野菜を活用して、理想の朝ごはんに近づけるような工夫をしてみましょう。

さむ
寒さに負けない食事

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。



ぜん かい とどうふ けん ていきょう ぶ じしゅうりょう
全6回の「都道府県ごはん」の提供が無事終了しました。
きゅうしょくいん じどう きんぶん きゅうしょく き
給食委員の児童のみなさんが準備してくれた給食だよりの記
じ ほうそうげんこう じっさい ほうそう せつめい
事、放送原稿や実際の放送での説明はとてもわかりやすかつ
たです。給食室でも、新メニューがいくつかあったので上手に
できるかドキドキしていましたが、どの料理も喜んで食べてもらえてうれしかったです。



がつ きゅうしょくいん じどう しら せつめい どうじつ ちょうりちゅう きゅうしょく しゅ
11月は給食委員の児童が調べたことを説明するほか、当日の調理中に給食室を取
ざい しょうす ほうそう
材して、その様子も放送しました。



1階給食室前の掲示板に、都道府県ごはんの掲示があります。



サーターアンダギー

きりたんぽを切っています。



●給食レシピ

ちくわとごぼうのごまだれ丼

4人分

	食品名	分量	目安量・下処理・説明
た れ	精白米	270g	麦がなかったら白米300g(2合)でも
	米粒麦	30g	
	焼き竹輪	200g	斜め半月
	ごぼう	90g	斜め半月→水にさらす→水けをきる
	でん粉	20g	ごぼうの衣
	揚げ油	適量	
	三温糖	14g	
	みりん	11g	
	酒	13g	
	しょうゆ	18.5g	
	水	9g	
	生姜	0.5g	すりおろす
	黒ごま	9g	煎る(いりごまでもOK)

※分量は、廃棄部分を含まない、正味重量です。

〇作り方

- ①洗米し、普段通りにご飯を炊く。
- ②揚げ油を熱し、ちくわを素揚げ、ごぼうはでん粉をつけて揚げる。
- ③三温糖～生姜を加熱してたれを作り、煎った黒ごまを混ぜておく。
- ④揚げたちくわ、ごぼう、たれを混ぜ合わせる。
- ⑤炊けたご飯を器に盛りつけ、④の具をのせてできあがり。

このメニューは、先生たちにもファンが多いです。油が多いのはちょっと苦手…、ということであればちくわを揚げずに炒めてください。ごぼうは揚げた方が歯ごたえもあり、香ばしくておいしいです。

