

# 12月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょく  
鯉川村学校給食センター

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月22日は「冬至」です。1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日で、昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかるとか風邪をひかないといわれています。

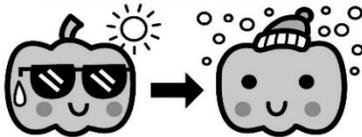


かぼちゃは、鼻やのどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたい食品のひとつです。

## 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？



### 長期保存できる！



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

### 栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

### 「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

## 風邪に負けない体をつくろう！

寒い日が続く、空気も乾燥しています。風邪をひきやすい時期です。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。

### 手洗い・うがい



### 栄養バランスのよい食事



### 十分な休養



### 適度な運動



# ☆給食レシピコンテスト入賞作品の紹介☆

## 「みそハンバーグ」 (給食提供：11月8日)

鮫川小学校4年 泉田 悠愛さん (母：小百合さん)



ひとことハンバーグの下味にみそとマヨネーズを使っています。みそを入れることで、甘味がアップ！

〇分量 (4人分) は小学校の給食提供量となっています。

### 【材料：4人分】

〈タネ〉		〈ソース〉	
豚ひき肉	120g	しょうゆ	15g
鶏ひき肉	60g	酢	12g
玉ねぎ	100g	さとう	8g
パン粉	20g	みりん	3g
たまご	12g	玉ねぎ	15g
みそ	8g	水	15ml
マヨネーズ	12g		
塩・こしょう	適量		

### 作り方

- ①タネ用とソース用の玉ねぎをみじん切りにする。
- ②タネ用の玉ねぎを、レンジであたため加熱し冷ます。
- ③冷めた玉ねぎとタネの材料を合わせ、練り混ぜる。
- ④タネができたら4等分にし、1人分を取り楕円形に成形する。4個作る。
- ⑤成形が終わったら、フライパンで火が通るまで焼く。
- ⑥ソースを作る。  
フライパンにソースの材料を入れ、煮立たせる。
- ⑦焼きあがったハンバーグに、ソースをかけて完成♪



※給食では、フライパンではなくオーブンで焼くため、タネの玉ねぎは加熱せずに生のまま使用しました。



## 「豚肉のねぎみそ焼き」

(給食提供：11月12日)

鮫川中学校1年 武藤 正樹さん (母：富美恵さん)



ひとことタレにみそを使ったことで、豚肉との相性が良く、おいしいです！

〇分量 (4人分) は小学校の給食提供量となっています。

### 【材料：4人分】

豚ロース (又はもも) 切身	1枚 50g	} A
ねぎ	10g	
みそ	15g	
みりん	12g	
しょうゆ	10g	
おろしにんにく	3g	
さとう	5g	
ごま油	1.5g	

### 作り方

- ①ねぎをみじんぎりにする。
- ②Aの調味料を合わせる。
- ③フライパンで豚肉を焼く。
- ④火が通ったら、合わせておいた②の調味料を加え、豚肉にからめながら焼き、完成♪

※給食では、タレをからめながら焼くことが、作業上難しいため、Aの調味料で下味をつけ、オーブンで焼きました。

