

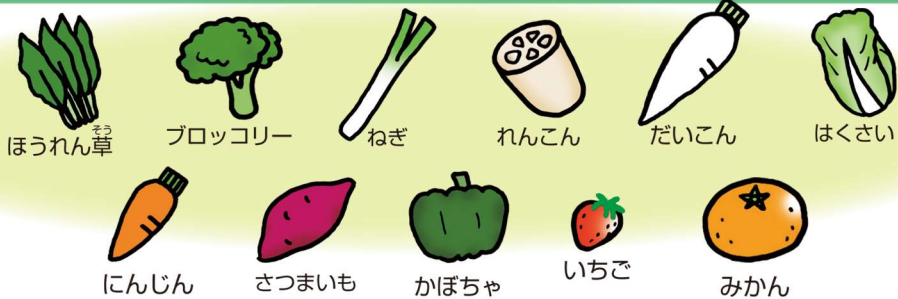
いよいよ12月、今年もあと一カ月となりました。朝晩が一段と冷え込むようになり、冬の寒さを感じる毎日です。空気も乾燥してくるため、風邪やウイルスなどが流行しやすくなります。毎日の手洗いやうがい、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、健康な体づくりに励んでいただければと思います。

2学期は9月から3カ月程、給食を食べてきました。そのなかで、子どもたちから「苦手な野菜が少しずつ食べられるようになってきた」や「いつもおいしい給食をありがとうございます」など、苦手な食べ物の克服や感謝を伝えてくれる場面がありました。これからも色々な食材にチャレンジしたことやありがたいの気持ちを伝えてもらえると、大変嬉しいです。

寒さに負けない体づくりを！

寒くなると空気が乾燥し、風邪やウイルスにかかりやすくなります。栄養バランスのとれた食事をきちんと食べることは、体の抵抗力や免疫力を高め、風邪の予防につながります！冬が旬の食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあるので、ぜひご家庭でも取り入れていただければと思います。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



※とりすぎには注意！

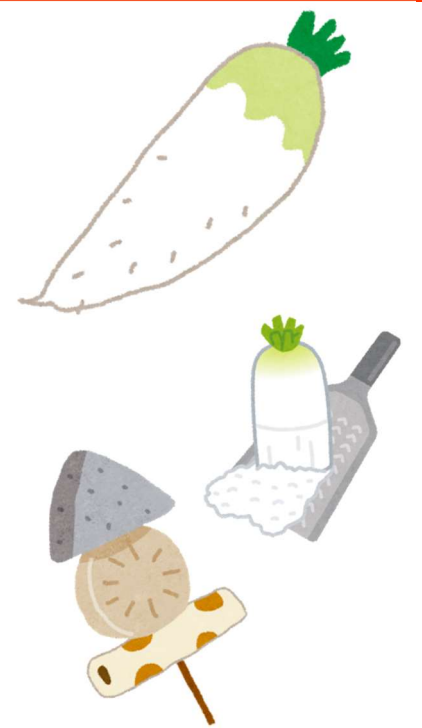
☆児童・生徒のみなさんもおうちの方と一緒に読んでくださいね。

旬の食材 ～大根～

大根は12月から2月が旬の野菜。まさに冬が一番おいしい季節です。生で食べるとシャキシャキと歯ごたえがあり、みずみずしく、すりおろすとふわっとした食感のなかにピリッとした辛さを味わえます。

千葉県は、全国でも有数の農林水産物王国。生産額や産出額の高い食材が数多くあります。そのなかでも、令和2年の大根の農業産出額都道府県別ランキングでは、107億円で1位！全国の14%を千葉県産の大根が占めました。

12月の給食では、7日(水)の「大根の中華風混ぜごはん」や15日(木)の「おでん」など、大根がたくさん登場します。全校の皆で旬の大根を味わって食べたいと思います。



「チキンチキンごぼう」のレシピ紹介

12月15日(木)の給食に登場する「チキンチキンごぼう」は山口県の郷土料理。一口サイズの鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いタレでからめた、子どもたちに人気の一品です。ご飯のおかずにはピッタリなので、ぜひお家でも作ってみてください。

<p>【材料(4人分)】</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏もも肉 120g 酒 小さじ1 しょうゆ 小さじ1 ごぼう 1/2本 片栗粉 大さじ1 米粉 小さじ2 揚げ油 適量 枝豆 40g 砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ2 酒 小さじ1 みりん 小さじ1 	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 鶏もも肉は一口大に切り、Aの下味に漬ける。ごぼうは2mm幅の斜め切りにし、水にさらす。枝豆はゆでておく。 ①の鶏もも肉にBの粉をまぶし、170℃の油で揚げる。ごぼうもBの粉をまぶし、160℃～170℃で揚げる。 Cの調味料を小鍋に入れ、軽く煮立たせる。 ②と枝豆を③に入れ、タレとからめたら完成。 <p>★味はお好みで調節してください。</p>
--	--

