

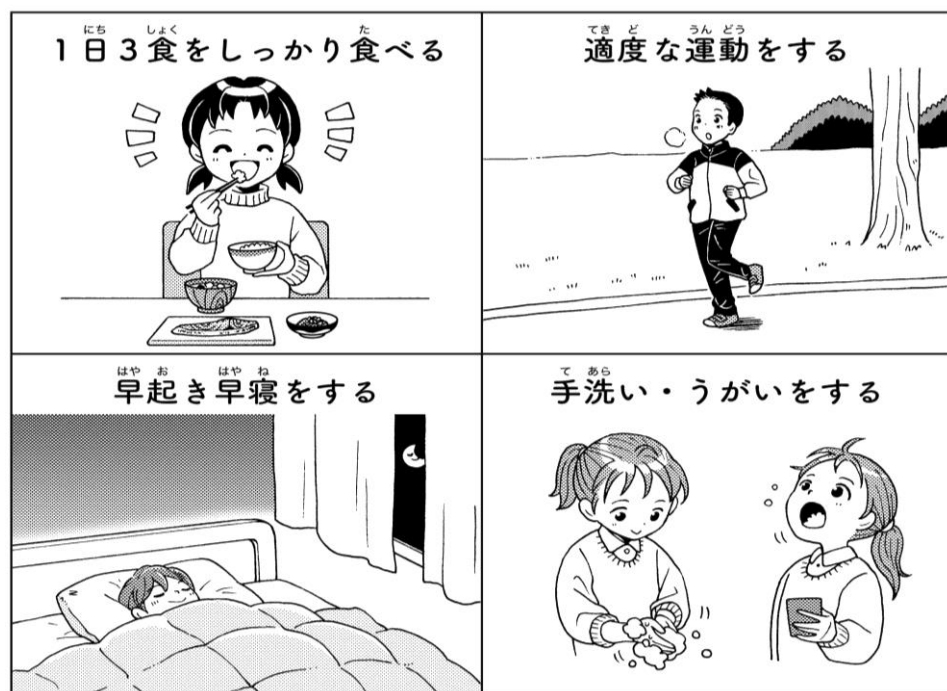
# 給食だより 12月

令和7年 第8号  
流山市立流山小学校

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力がおち、かぜにかかりやすくなります。冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい・マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。



## 意識しよう！ 冬休み中の生活習慣



©少年写真新聞社2025

お米deココア  
いちごのカップケーキ

クリスマスカップデザート

ココア味のケーキの下に、いちご味のケーキが入っているよ。2つの味をだのしめる米粉のカップケーキ

とろけるいちごプリンにホワイトクリームといちごソースをトッピング♪

※乳卵不使用

## 22日(月) セレクト給食 どれにしましたか？

2学期最終日は、セレクトデザートです。先日、2種類の中から、好きなものをえらんでももらいました。お米 de ココアいちごのカップケーキを選んだ人は、642人、クリスマスカップデザートは529人でした。当日が楽しみですね♪

1月の給食は、8日(木)からです



## おはなし給食

かぼちゃは夏から初秋に収穫されますが、収穫後2〜3か月おくと、甘みが増すそうです。

※著作権については確認済みです。

書名(本のタイトル)など	三浦先生より本の紹介
<p>『14ひきのかぼちゃ』</p> <p>作：いわむら かずお</p> <p>出版社：童心社</p>	<p>14ひきのかぞくで 今日はかぼちゃのたねまき。草をぬいて、土をたがやして、芽はいつ出るかな？雨の日も、夏の日も、あらしの日も、みんなでお世話をし、大きくなったかぼちゃをいよいよよしゅうかく！</p> <p>ロングセラー14ひきのシリーズの第10作です。たねからかぼちゃがみのり、またたねになるまで、ていねいにやさしく描かれています。</p> <p>収穫されたかぼちゃはいろいろなごちそうにへんしんします。どんなお料理になったのか、ぜひ読んでたしかめてください。</p>
	12日 手作りかぼちゃデニッシュ

## 給食レシピ紹介

から揚げにひと手間かけて、甘辛い味付けにしました。11月の給食試食会でも好評だった一品です。

### ◆とり肉のかりんとう揚げ◆

【材料】4人分(中学年)	
とりむね肉	… 160g
しょうゆ	… 3g(小さじ1/2)
酒	… 4g(小さじ1弱)
しょうが	… 少々
片栗粉	… 適宜
揚げ油	… 適宜
しょうゆ	… 12g(小さじ2)
砂糖	… 8g(大さじ1弱)
黒糖	… 6g(小さじ2)
水	… 4g(小さじ1)

### 【作り方】

- ①とり肉は、2cm角に切り、しょうがは、すりおろす。
- ②とり肉は、しょうゆ、酒、しょうがで下味をつけてしばらく置いてから、片栗粉をうすくまぶしつける。
- ③油を熱し、②を揚げておく。
- ④Aの調味料を合わせて、電子レンジで加熱し、全体をよく混ぜ合わせる。
- ⑤揚げたとり肉に④のたれをからめて、できあがり♪



## 16日(火) 5年英語とコラボ ピザトースト

5年生が、英語の時間に「ピザにのせたい具」を選びました。

その結果…1位:チーズ(101人)、2位:トマト(46人)、3位:ベーコン(36人)、4位:コーン(32人)でした。この上位4種類を使って、ピザを作ります！

その他には、ピーマン、バジル、サラミ、えび、チョコ、バナナ、パイナップルなどもあがったそうです。甘いデザートピザをイメージした子もいたようですね。

