

# 12月 給食だより

冬の寒さが本番です。12月はあわただしく、食生活や生活リズムが乱れやすくなります。食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で乗り切りましょう。

今月の献立には「たら」「里芋」「はくさい」など冬の食材が盛りだくさんです。身体が温まるように、煮物やグラタンなど調理も工夫しています。



## 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして、「ん」がつく食べ物の「かぼちゃ（なんきん）」を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。

この日かぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。その他に、ゆず湯で身体を温めて風邪を予防します。

12/22（木）昼食は、「かぼちゃのみそ汁」です。



## ●みんな大好き！不動の人気★

『パリパリ春雨丼』のレシピを紹介します●

### 材料（作りやすい分量）

- ・豚ひき肉 100g ・にんじん（千切り）1/2本 ・たまねぎ（薄切り）1/2玉
- ・ピーマン（千切り）1個 ・にんにく（みじん切り）1片
- ・しょうが（みじん切り）1センチ幅 ・餃子の皮 人数分（お好みで）
- ・春雨（乾）30g（⇒表示通りゆでて湯切りし、3～4センチ幅に切る）
- ・しょうゆ 小さじ2（12g） ・砂糖 小さじ1（3g）
- ・塩 小さじ1/2（3g） ・油（炒め用）小さじ1（4g）
- ・片栗粉 大さじ1（9g） ・水 100ml

### 作り方

- ①餃子の皮は油できつね色になるまで揚げる。
- ②鍋に油、にんにく、しょうがを入れて中火で炒め、香りがしてきたら、豚ひき肉を色が変わるまで炒める。にんじん、ピーマン、玉ねぎを炒め、水 100ml 加え、炒め煮する。
- ③野菜がやわらかくなったら、春雨、しょうゆ・砂糖・塩を加え、煮る。
- ④少量の水で片栗粉を溶き、②に入れてとろみをつける。
- ⑤ご飯の上に④をのせ、揚げたぎょうざの皮をのせて完成！

## ●お知らせ●

12月23日（金）は  
『クリスマス特別メニュー』です！

<昼食>  
クリスマスカレー 白菜のスープ マカロニサラダ

<おやつ> サンタパフェ レーズン 牛乳