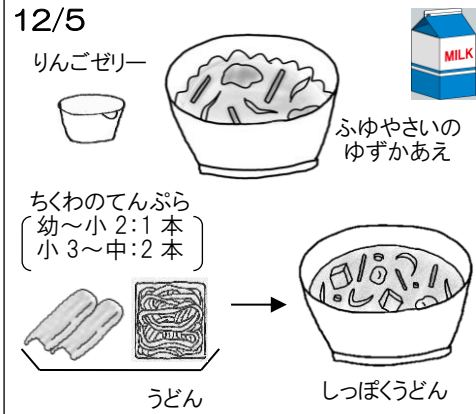


食育だより

令和5年12月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇



善通寺市立筆岡小学校

テーマは「旬の食べ物」です。
しっぽうどんやゆず香あえには、冬が旬の食べ物がたくさん使われているので、取り入れました。また、うどんに合うよう主菜にはちくわを選びました。デザートは、冬に美味しくなるりんごを使ったゼリーです。好きなものばかりではなく、栄養バランスも考えました。おいしく味わって食べてくれるとうれしいです。

学校給食レシピ



照り焼きチキンサンド

朝ごはんや、お弁当にぴったりのサンドイッチです。
野菜をたっぷり入れるのがおすすめです！

材料 (4人分)

- ・コッパン 4個
- ・キャベツ 2枚
- ・きゅうり 1/3本
- ・にんじん 1/4本
- ・鶏もも肉 (角切り) 200g
- ・しょうが (おろし) 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・油 小さじ1/2
- ・こいくちしょうゆ 小さじ2
- ・ざらめ糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1/3
- ・水 大さじ1
- ・マヨネーズ お好みで

作り方

- ① 材料を切る。
キャベツ、にんじん…千切り
きゅうり…5mm幅の斜め切り
- ② 鍋にお湯を沸かし、にんじんを茹でて、冷ましておく。
- ③ 鶏肉にしょうが・酒で下味をつける。
- ④ フライパンに油をひき、③を焼く。
- ⑤ 肉に火が通ってきたらAを加えてからめる。
- ⑥ コッパンに切り目を入れ、野菜・鶏肉の順ではさむ。
- ⑦ 最後にマヨネーズをかけて完成。

※ 給食では、野菜は全て茹でています。



あっという間に一年の終わりがきました。寒さが厳しくなってきましたが、クリスマスやお正月など楽しみがたくさんありますね。

しかし風邪がはやり、病気になりやすい季節です。普段より「食事・運動・睡眠」を意識して、健康に一年を締めくくりましょう。

寒い冬でも元気な体を作る

3つのポイント

栄養バランスを意識して、3食きちんと食べましょう。

長い休みに入ると、朝食を食べない日があったり、主食だけを食べて食事を終えたりすることが多くなります。主食・主菜・副菜を意識しながら食事をしましょう。

主菜
肉・魚・卵・豆製品など

副菜
野菜・きのこ・海藻など

主食
ごはん・パン・めんなど

プラス！
汁物・菓物
乳製品

しょくじ
食事

適度な運動をしましょう。

運動不足かなと感じたら、生活の中でする活動を見つけて、少しずつでも行うことが大切です。

無理せず、自分のペースで取り組みましょう。



階段を使う
外で遊ぶ など

うんどう
運動

十分な睡眠・休養をとりましょう。

体は、脳から成長ホルモンが出ることによって成長します。成長ホルモンは、運動後と、睡眠中にたくさん出ます。



8~10時間の睡眠
湯船につかる など

すいみん
睡眠