# 給食だより

一関市
真滝学校給食センター
2023.12.15（金）

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。さまざまな感染症が流行する季節にもなりましたので、感染を拡大させないために、手洗いとともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。

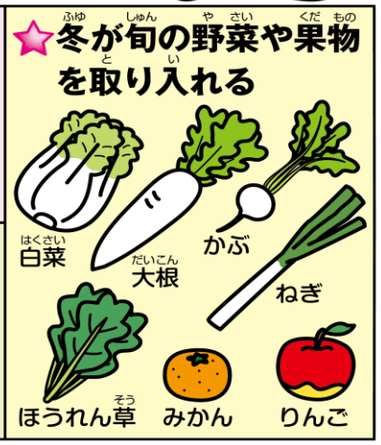
もうすぐ冬休みが始まります。楽しい年末年始を過ごせるように以下のことに気をつけましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント

### ★こまめに手を洗う

### ★早寝・早起きを心がける

### ★冬が旬の野菜や果物を取り入れる




### ★朝・昼・夕の３食を欠かさず食べる

### ★適度に体を動かす

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

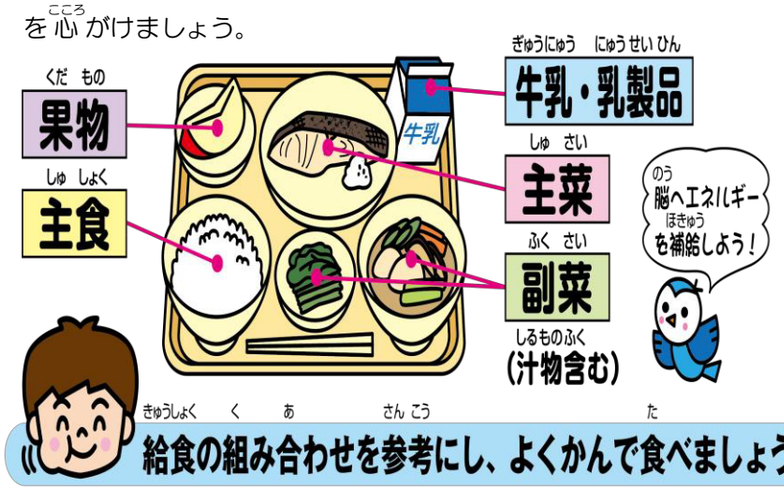
今年の冬至は12月22日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短かくなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなって行きます。昔の人は冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

### ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

## 集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのが、おすすめです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。




給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

## ★給食レシピを紹介します★

～お子さんと一緒につくってみませんか～

### 「白身魚のみそマヨネーズ焼き」（１人分）

| | |
|---|---|
| たら | ５０ｇ |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 酒 | １ｇ |
| 玉ねぎ | 5g |
| にんじん | 3g |
| マヨネーズ | 5g |
| みそ | １ｇ |

①たらに、塩・酒・こしょうで下味をつける。
②玉ねぎ・にんじんをみじん切り、またはすりおろし、マヨネーズとみそを合わせる。
③1のたらを耐熱カップまたはアルミホイルにのせ、２のみそマヨネーズをかける。
④オーブンで180℃20分焼いて出来上がり。

※鮭や鶏肉でもおいしくできます。

### 「具だくさん卵焼き」（１人分）

| | |
|---|---|
| 卵 | 35ｇ |
| 鶏ひき肉 | 8ｇ |
| 玉ねぎ | 20g |
| にんじん | １０ｇ |
| 乾燥ひじき | 0.2g |
| 万能ねぎ | 0.5g |
| 油 | １ｇ |
| しょうゆ | 0.8ｇ |
| 砂糖 | １ｇ |
| 酒 | １ｇ |
| 塩 | 少々 |

①乾燥ひじきは、水でもどしておく。
②玉ねぎ・にんじんは、みじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
③フライパンで、鶏ひき肉を炒め、２の野菜とひじきを加え炒め、調味料を加える。
④粗熱をとった３に卵と万能ねぎを加える。
⑤耐熱カップに入れ、オーブンで180℃１５分焼いて出来上がり。

※フライパンでも焼くことができます。