

きゅうしょく通信

いただきます！



津山市立草加部学校食育センター

平成30年
12月号

今年も残すところあと1ヵ月になりました。皆さんにとってどんな1年でしたか？
風邪やインフルエンザに負けないよう、外から帰ったら「うがい」「手洗い」を
忘れず、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。



“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう！



津山市食育推進
キャラクター
「しよくたん」

冬野菜のチゲ

材料(4人分)

豚肉(スライス)・・・100g
サラダ油・・・適量
酒・・・小さじ1
たら(角切り)・・・120g
厚揚げ・・・100g
にんじん・・・60g
たまねぎ・・・120g
はくさい・・・160g
キムチ・・・40g
マロニー・・・20g
にら・・・30g
みそ・・・大さじ2
A こいくちしょうゆ・・・小さじ2
L みりん・・・小さじ2
水・・・30～50ml

作り方

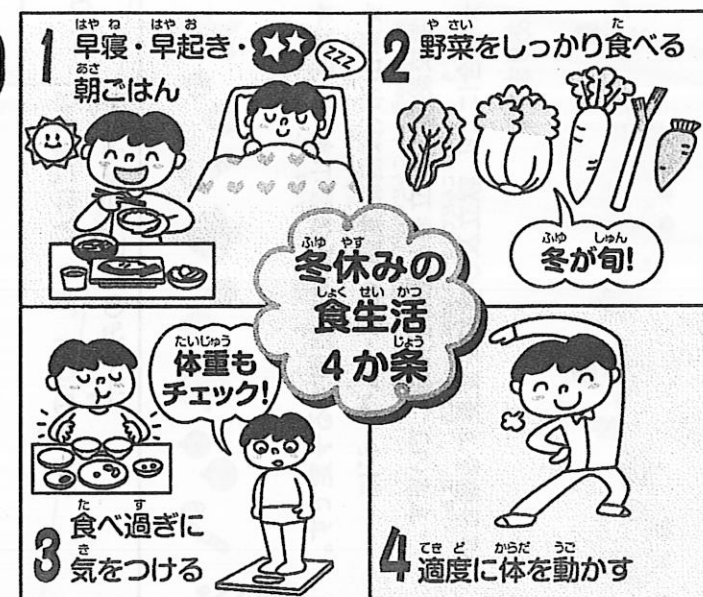
- ①鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、酒をふる。
 - ②にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、はくさいは1.5cmのざく切りにし、火の通りにくい順に①に加えて軽く炒める。
 - ③キムチ、食べやすい大きさに切った厚揚げ、混ぜ合わせたAと水を加えて軽く煮込み、たらを加えてさらに煮る。
 - ④ぬるま湯で戻し、5cmに切ったマロニーと、3cmに切ったにらを入れてひと煮立ちさせて出来上がり。
- ・給食では、辛味を抑えるため、キムチだけで辛さをつけていますが、コチュジャンを加えるなど、お好みの辛さに調整してください。
・水の量は加減してください。
・しいたけや豆腐、大根、長ねぎなど、お好みに合わせて食材をアレンジしてください。
・鍋料理として、みんなで食卓を囲むのも良いですね。

* 献立のバランスを考慮しているため、センターごとに使用材料が若干異なっています。

今月のイチオシ！
給食メニュー

いよいよ冬休み！

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。



車☆*車☆*車☆*車☆*車☆*車☆*車☆*車☆*車☆*車☆*車☆*車☆*車☆*車☆*車☆

冬のクイズに挑戦しよう！

Q1

冬至に「ん」がつく食べものを食べると幸運につながるといわれますが、なぜかぼちやを食べるの？

- ①「かんぼちや」ともいうから
- ②「パンプキン」ともいうから
- ③「なんきん」ともいうから



Q3

白い身が特徴で、冬に脂がのっておいしい魚「たら」を漢字で書くと、魚へんに何と書く？

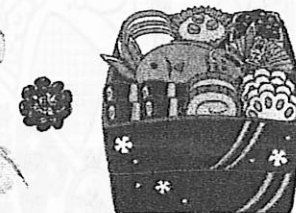
- ①白
- ②雪
- ③寒



Q2

おせち料理に関する問題です。次のうち、料理と意味の組み合わせが正しいのはどれ？

- ①だてまき＝知識
- ②黒豆＝子だくさん
- ③栗きんとん＝収穫



Q4

クリスマスにケーキを食べる習慣があるのは、次のうちのどの国？

- ①イタリア
- ②フランス
- ③アメリカ



① 01 ② 02 ③ 03 ④ 04
① 01 ② 02 ③ 03 ④ 04
① 01 ② 02 ③ 03 ④ 04
① 01 ② 02 ③ 03 ④ 04