

上の甲だよい



みなさん、お待ちかねの
クリスマスデザート
お楽しみに！！

あら おしりつがっこうきゅうしよく
荒尾市立学校給食センター



マスクをして、見えない
敵のウイルスや菌から身
を守ろう！！

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいをしっかりと行いましょう。

今月の食育テーマ

寒さに負けない食事をしよう！！



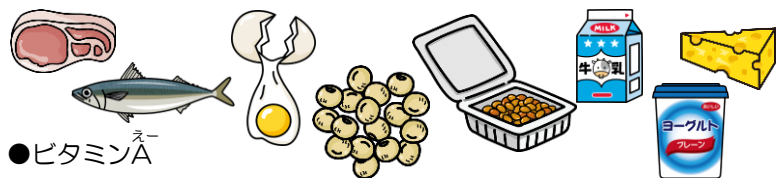
冬を元気に過ごすためには、

「かぜを予防する栄養素を含む食べ物をしっかりととる」ことです。

●たんぱく質

消耗した体力を回復させ、寒さに対する抵抗力を高める。

【肉 魚 卵 大豆・大豆製品 乳・乳製品 など】



●ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強くして、ウイルスが入るのを防ぐ働きがある。

【緑黄色野菜（色の濃い野菜） レバー など】



●ビタミンC

体の中に入ってきたウイルスや菌を、外へ追い出す働きがある。

【白菜 大根 みかん キウイ など】



※炭水化物（ごはん、パン、いも類）は体のエネルギーになり、体を温めてくれる働きがあります。しっかりととりましょう！！

冬至と食べ物

今年、12月21日（月）です。

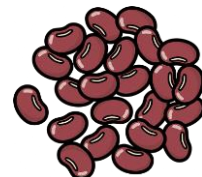
冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



ゆず



かぼちゃ



あずき

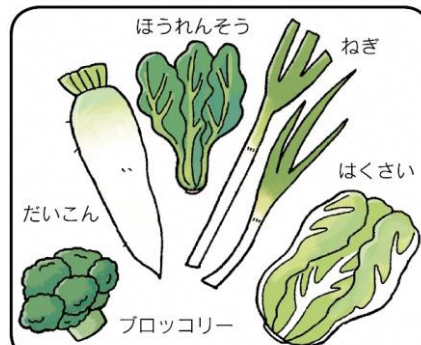
新型コロナの影響で消費量が減った
熊本県産の黒毛和生を使用した
特上牛すき焼きが登場しますよ。



冬に美味しい
野菜を食べよう

9日（水）Aブロック
10日（木）Bブロック

16日（水）Aブロック
17日（木）Bブロック



◆献立紹介◆

「カレーうどん」

おうちの人と一緒に作ってみよう！！

Let's cook!



◆材料(4人分)◆

- 冷凍うどん 180g
- にんじん 40g
- たまねぎ 120g
- しめじ 20g
- ねぎ 20g
- ぶた肉（うす切り） 20g
- おろし（しょうが・にんにく） 各 少量
- カレー粉 少量
- サラダ油 少量
- カレールウ 16g（ひとかけらの量）
- 中濃ソース 小さじ一杯
- こんぶ・かつお節 各 3.2g ⇐ 水 320ml



◆作り方◆

- ① こんぶとかつお節でだしをとる。 ※ 顆粒だしてだし汁を作っておいても大丈夫です。
- ② 食材の下準備をする。
にんじん 細切り
たまねぎ うす切り
ねぎ 小口切り
しめじ 石づきを取り、ほぐす
ぶた肉 2cm幅に切る
- ③ 鍋にサラダ油を入れ火にかける。おろし（しょうが・にんにく）、カレー粉を入れて香りが出るまで炒める。②で準備した、ぶた肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ④ ③に、にんじん、たまねぎを入れてしっかりと炒める。
- ⑤ ④に①でとっただしを入れ、沸騰させる。そこに冷凍うどんを入れて煮る。
- ⑥ 冷凍うどんがほぐれてきたら②のしめじを入れる。その後カレールウと中濃ソースを入れて味をととのえる。
- ⑦ 味が決まったら、②のねぎを入れる。さっと煮込めば、カレーうどんの完成です。