



令和 3年12月 7日  
 東久留米市立南町小学校  
 校長 永瀬 功二  
 栄養教諭 十河千代美

## 冬休みに親子で給食人気メニューを作ってみませんか？

今年もあっという間に1年が過ぎてしまいそうです。新型コロナウイルス感染予防に気を付けながら、学校生活をみんなで励まし合いながら取り組んできました。免疫力を高めるためにも、おいしいお料理を作ってご家族で食べて、心も体も満たしてみたいはいかがでしょうか？

材料は5人分です。

<h3>サクサクバーグ</h3> <p>鶏ももひき肉 200g          凍り豆腐 10g          玉葱 55g          れんこん 55g          生姜 2g          白ごま 5g          干しいたけ 1枚          人参 20g          生パン粉 20g          たまご 1/2個          砂糖 小さじ2/3          塩・こしょう 少々          酒 小さじ1          焼きのり 5枚          たれ          醤油 小さじ2          砂糖 小さじ1          みりん 小さじ1          だし汁 大さじ1          片栗粉 適宜</p>		<p>作り方</p> <p>①れんこん、玉葱、しいたけは、みじん切。</p> <p>②ひき肉を粘りが出るまで練り、Aを混ぜ合わせ、小判型に成形し、オープンで焼く。230℃5分位</p> <p>③Bを鍋で煮立たせ水で溶いた片栗粉でとろみをつける。</p> <p>④皿に②をもりつけ③をかけ海苔を乗せる。</p>	<h3>豆乳仕立ての野菜汁</h3> <p>豚もも肉 50g          さつま芋 100g          ごぼう 30g          人参 30g          板こんにゃく 30g          油揚げ 15g          長葱 70g          鰹厚削り節 6g          水 700g          豆乳 60g          白みそ 大さじ1.5          赤みそ 大さじ3/4</p> <p>作り方</p> <p>①さつま芋は厚めのイチョウ切、ごぼうは、ささがけ、人参はイチョウ切、板こんにゃくは色紙切、油揚げは短冊切、長葱は、斜め小口切</p> <p>②だしを取る。</p> <p>③鍋にだしをはり、根菜類から入れあくを取りながら火を通す。</p> <p>④火を止めて、味噌を溶き長葱を散らす。</p>
---	--	--	---



<h3>カレーおこわ</h3> <p>もち米 165g          米 190g          酒 小さじ3/4          だし汁 360g          ターメリック 小さじ1/4</p>		<p>塩 少々          ウスターソース 小さじ2          カレー粉 小さじ2          醤油 小さじ2          だし汁 大さじ1</p>	<p>作り方</p> <p>①昆布と鰹節でだしを取っておく。</p> <p>②米、もち米を研ぎ、Aを炊飯器に入れ混ぜ合わせ炊く。</p> <p>③人参、玉葱は粗みじん切、ウィンナーは1cm幅にカット、本しめじはほぐしさと下茹で。</p> <p>④だし汁調味料を合わせた鍋に人参、玉を入れて火を通し、ウィンナーを加える。</p> <p>⑤炊きあがったご飯に④を切るようにして混ぜ合わせる。</p>
--	--	---	---



# めん え き り よ く た か 免疫力を高めよう!



① やさい  
野菜をたっぷり!



② あさ きん  
朝のくだものは金!



③ しる ばい  
みそ汁1杯で  
いしや  
医者いらず!



④ た  
よくかんで食べる



## ACEとDで冬を元気に!

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりとりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ!

### ビタミンA(カロテン)



体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に  
おいしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、  
またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

### ビタミンC



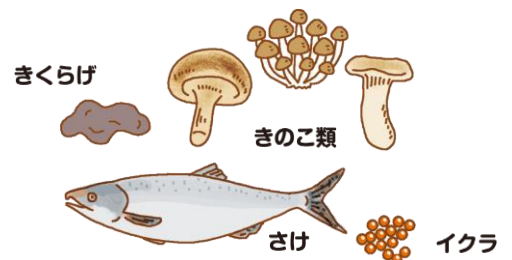
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいた  
わります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く  
含まれています。

### アーモンド ビタミンE



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。  
油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローション  
などにも使われているビタミンです。

### ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びること  
で人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短く  
なる冬は食べ物から意識してとる必要があります。