

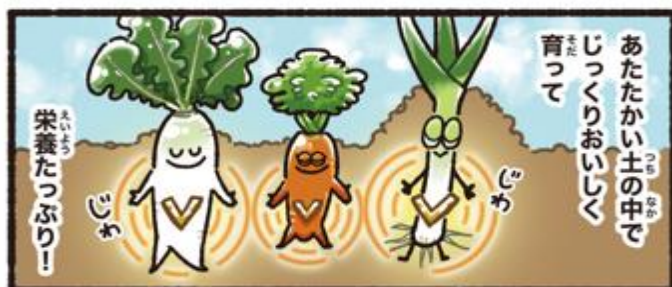


12月給食だより

令和6年12月10日
西東京市立田無第三中学校

12月の給食目標は「冬野菜を食べて体の調子を整えよう」です。風邪などの感染症が流行しやすい時期なので、【栄養】と【睡眠】をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

ふゆやさい さんじょう 冬野菜レンジャー参上



給食委員会キャンペーン

給食委員会では、2つのキャンペーンを行っています。

①給食白衣をもって来ようキャンペーン

みんなでつかう給食当番用エプロンセット、次の当番の人が、しっかり給食当番ができるように、いつも返却状況を確認しています。

②完食キャンペーン

好き嫌いせず、バランス良く栄養をとって元気に過ごせるように、ポスターを作成して教室前の廊下に掲示しています。9日(月)～13日(金)は残菜調査を行っています。



旬の野菜を食べましょう
自然のなかで、よいタイミングで育った野菜は味がおいしくて、栄養価も高いんだよ♪



れんこん



ほうれんそう



ごぼう



こまつな

秋・冬が旬の野菜

だいこん



ねぎ

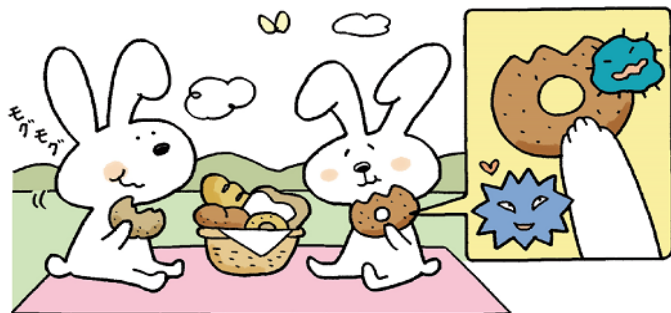


しゅんぎく

はくさい



✨きれいな見た目に見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などが見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



料理をする前



食事の前



給食レシピ紹介

材料（4人分）

生揚げ 1枚
豚ひき肉 50g
にんじん 1/2本
玉ねぎ 1/2個
セロリ 1/3本
にんにく 1片
油 大さじ1

A { さとう 小さじ1
みそ 大さじ1
ケチャップ 大さじ3
酒 大さじ1
片栗粉 小さじ1/2
水 大さじ4

ピザ用チーズ 適宜

◆◆◆カルシウムたっぷりメニュー◆◆◆ 生揚げのチーズ焼き

1. 生揚げは厚さ1cm程度の食べやすい厚さに切り、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、セロリは薄い小口切り、にんにくはみじん切りにしておく。
2. フライパンに油を入れ、にんにくと豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、生揚げと野菜を入れ、野菜がしんなりするまで中火で炒める。
3. Aの合わせ調味料を加え、加熱しながら混ぜ合わせる。
4. グラタン皿に③を入れ、ピザ用チーズを上のにのせてオーブンで焼き色がつくまで焼く。

しっかりした味なので、ごはんのおかずになります。冷蔵庫に残っている野菜や、きのこ等でアレンジしてもいいですね。

