

給食だより



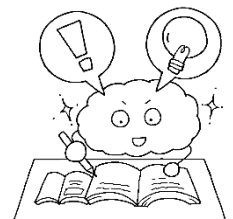
いよいよ、冬休みがはじまります。年末年始は家族や親せきの人たちと集まったり、旅行に出かけたりと皆さん楽しい予定がたくさんあるのではないのでしょうか。しかし、楽しいことがある反面、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。冬休みを楽しく元気に過ごすための食生活のポイントを紹介しますので、心掛けて過ごしましょう。



冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう 
ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、うちの人の お手伝いをしよう 
み ンで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	い 以上のことを心掛けて、 た 楽しい冬休みを ふ お過ごしください。 	

頑張れ！受験生！



高校受験をひかえている多くの3年生はこの冬休み勉強に集中できる期間ですね。

学習力を高めるためには、栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとることが大切です。カフェインの摂り過ぎで体調不良をまねくこともありますから、コーヒーやお茶、エナジードリンクの飲みすぎにも注意しましょう。

そして、試験前日や当日は緊張して消化・吸収の働きが弱まるので、生ものや揚げ物などの油っこい料理は避けるようにしましょう。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーとなる炭水化物を多くとれる料理がおすすめです。

給食レシピ紹介



キャベツのミートボールスープ

西東京市栄養士連絡会の共通献立です。



【材料（1人分）】

鶏ひき肉	45 g
玉ねぎ（みじん切り）	7 g
◎ 天塩	0.3 g
こしょう	少々
でんぷん	2.2 g
キャベツ	60 g
玉ねぎ	30 g
にんじん	10 g
じゃが芋	30 g
小松菜	12 g
ひよこ豆（乾）	9 g
にんにく（すりおろし）	0.5 g
ホールトマト缶	7.5 g
トマトケチャップ	12 g
天塩	1.0 g
こしょう	少々
スープの素（鶏ガラ）	0.5 g
水	165 g

【作り方】

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 肉団子の材料◎をボウルなどで混ぜておく。
- ③ ひよこ豆（乾）を水に浸水させる。
- ④ 鍋に湯を沸し、ひよこ豆がやわらかくなるまでゆで、ザルにあげる。
※ひよこ豆は水煮された製品でもできます。
その場合は③と④は省いて作ります。
水煮の場合はひよこ豆は2倍量にしましょう。
- ⑤ 水とスープの素を鍋に沸し、肉団子を丸めながら入れる。
- ⑥ 肉団子に火が通ったら、にんじん、じゃが芋、玉ねぎを入れる。
- ⑦ 5分ほど煮たら、キャベツ、小松菜を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑧ ④のひよこ豆を入れて、ホールトマト、ケチャップ、塩、こしょう、すりおろしたにんにくを入れて味を整える。

チーズケーキ

混ぜて焼くだけの簡単チーズケーキです。



【材料】6 cmのカップ4個分

クリームチーズ	100 g
卵	13 g
三温糖	16 g
生クリーム	15 g
牛乳	20 g

【作り方】

- ① 柔らかくしておいたクリームチーズに卵、三温糖、生クリーム、牛乳を入れて、泡だて器で良く混ぜ合わせる。
- ② カップに注ぎ入れ、170℃のオーブンで15分～20分ほど焼く。
表面にうっすら焦げ目がついたら出来上がり。
※市販のタルトカップに入れて焼くのもオススメです。