

給食だより 12月



令和6年度木江小学校

ウィルスから体を守りましょう！

人間の体は免疫力が低下したり寝不足が続いたりすると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。予防するためには、バランスのとれた食事や、日ごろからの生活習慣を整えることが大切です。

しょくじ
食事



うんどう
運動



すいみん
睡眠



学校給食統一メニューレシピ

12月3日(火)

サーモン&レモンマヨソース

材料 (4人分)

- ・サーモン……4切
- ・塩……少々
- ・こしょう……少々
- ・オリーブ油…大さじ1

ソース

- ・おろしにんにく…小さじ 1/2
- ・マヨネーズ……大さじ2
- ・レモン果汁……大さじ1
- ・こしょう……少々
- ・オリーブ油……大さじ1

作り方

- ① サーモンは、塩・こしょうをしておく。
- ② ソースの材料をよく混ぜ合わせてソースを作る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱して、①のサーモンを焼く。
- ④ 焼いたサーモンを器に盛り、②のソースをかける。



12月20日(金)

つきさま お月様のかぼちゃ汁

広島県の福山市内に、「月山大権現」のお堂があります。地元では通称「お月様」と呼ばれ、親しまれています。お祭りが毎年冬至の日に行われ、かぼちゃの入ったみそ汁をふるまう、習わしがあります。

このかぼちゃ汁をいただくと、その冬は風邪もひかず、健康に過ごせると、たくさんの人が集まるそうです。

材料 (4人分)

- ・かぼちゃ(一口大)……240g
- ・もめん豆腐(2cm角切り)……100g
- ・油揚げ(1cm幅短冊切り)……1枚
- ・白みそ……大さじ3杯
- ・葉ねぎ(小口切り)……20g
- ・かつお節……8g
- ・だし昆布……4g
- ・水……600ml

作り方

- ① かつお節・だし昆布・水で、だしをとる。
- ② ①の出し汁にかぼちゃを入れて煮、火がとおったら豆腐と油揚げを入れて煮る。
- ③ 白みそを煮汁で溶かして加える。
- ④ お椀に盛り、葉ねぎをのせる。

