

# 給食だより 冬休み号

平成22年12月17日  
東松島市矢本学校給食センター  
鳴瀬学校給食センター

## 寒い冬を元気に乗り切ろう!

木枯らしが吹き、だんだんと寒さが厳しくなってきました。  
厚着して寒さをしのぐのもいいですが、体の中からポカポカ温かくなったらいいと思いませんか？寒い冬を元気にのりきる工夫を考えてみました。風邪の予防にもなり、これぞ究極のエコ！です。



### Point 1

#### 朝ごはんはしっかり食べる

この季節、朝おふとんから出るのがつらいですね。でも、朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、からだがあたまりません。冬休みでも朝ごはんは、しっかり食べましょう。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁・スープなどを飲むのがおすすめです。



### Point 2

#### 偏食せずに旬のものを!

冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くはからだを温める性質があるといわれます。その逆で夏野菜や熱い地方でとれるものにはからだを冷やすものが多いようです。からだのためにも環境のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番ですね。



### Point 3

#### 冷たいものはほどほどに

アイスや冷たいジュースはからだを冷やすのに効果的ですが、とり過ぎに注意しましょう。温かい部屋にいても、冷たいものを食べればからだの中が冷えてしまいます。



### Point 4

#### からだを温める食べ物

鍋や煮込み料理など、温かいものを食べればからだの中からポカポカに。また、生姜やねぎは、からだを温めてくれる食べ物です。



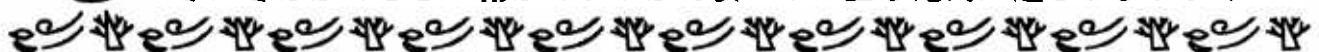
### Point 5

#### からだを動かしましょう

寒くても外で元気にからだを動かせば、血のめぐりがよくなり温かくなります。また、お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船にじっくりつかると温まります。



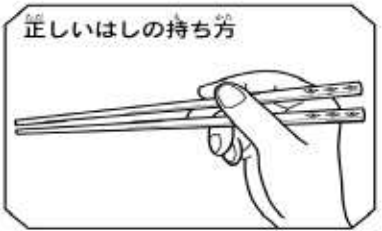
寒い冬だからこそ、朝からしっかり食べて一日を元気に過ごしましょう!!



わしよく きほん はし つか かた  
**和食の基本 “箸の使い方”**

はし み て と  
 ～箸は“三手で取る”～

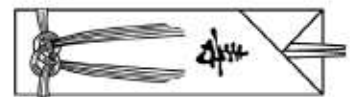
しょうがつ あたら とし むか にほんじん れいぎさほう  
 もうすぐお正月です。新しい年を迎えるにあたり日本人の礼儀作法  
 きほん はし つか かた かぞく み  
 の基本の箸の使い方を家族みんなで見なおしてみませんか？



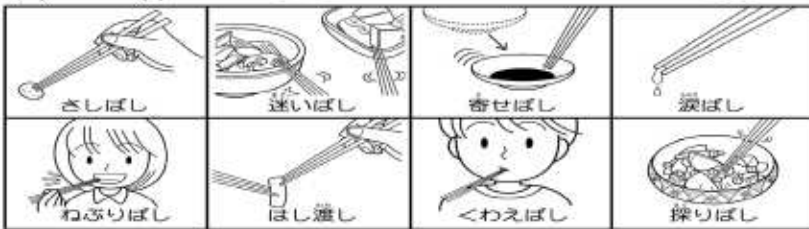
**美しいはしの取り方**



しょうがつ いわい せん けっこんしき などおめでたい時に「祝いばし」を使います。これは、神事や祝儀など「晴れの白」に使う中太両端の両口ばしで「柳ばし」といいます。柳は白く清浄で、春先に芽をだすめでたいもの。また、長さも八寸(約24cm)で末広りの縁起物といわれています。



**はしづかいのタブー**  
 これなづかいはマナー違反だ



**給食レシピ紹介**

**材料 (4人分)**

- とりもも肉切身 (50g) ・ ・ ・ 4枚  
 (塩こしょう) ・ ・ ・ ・ ・ 少々  
 (A) しょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1  
 砂糖 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2  
 プレーンヨーグルト ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1  
 片栗粉 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ3  
 揚げ油 ・ ・ ・ ・ ・ 適量



**フライドチキン**  
 (とり肉のヨーグルト揚げ)

**作り方** ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ①とりもも肉切身 (50g) の厚いところを開いて厚さを均一にする。
- ②①に塩・こしょう (少々) をふる。
- ③ (A) の調味料を合わせて②のとり肉に下味をつける。(20分位)
- ④片栗粉をつけて160℃～170℃くらいの油でこがさないように揚げる。



外はカリッとして中はジューシー  
 市販のものよりおいしいと人気



**材料 (4人分)**

- 芽ひじき ・ ・ ・ ・ ・ 10g  
 にんじん ・ ・ ・ ・ ・ 50g  
 ぶたもも挽肉 ・ ・ ・ ・ ・ 60g  
 生姜 ・ ・ ・ ・ ・ 5g  
 ホールコーン ・ ・ ・ ・ ・ 15g  
 白いりごま ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1  
 サラダ油 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2  
 ごま油 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2  
 砂糖 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2  
 しょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2弱  
 酒 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1  
 みりん ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1  
 だし汁 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 30cc  
 一味唐辛子 ・ ・ ・ ・ ・ 少々

**ひじきそばろ**

**作り方** ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ①芽ひじきは洗って水で戻しておく。
- ②にんじん、生姜はみじん切りにする。
- ③サラダ油とごま油でみじんきりの生姜を炒める。
- ④豚ひき肉・にんじんの順に炒める。
- ⑤戻した芽ひじき・ホールコーンを炒め、砂糖、しょうゆ・酒・みりん・だし汁を入れて、フタをして煮含める。
- ⑥乾煎りしておいた白いりごまと一味唐辛子を入れてできあがり。

ごはんにかけて食べるとおいしいです。鉄分やカルシウムが多く、栄養バランスのよい手作りふりかけとしておすすめの一品

