



長い2学期が今日で終わり、冬休みが始まります。最後の給食は、子供たちが待ちに待ったセレクトデザートでした。自分で選んだデザートを嬉しそうに食べている様子を見て、安心安全な給食を提供できたことにホッとしました。



冬休みは生活リズムが乱れがちですが、早寝早起き朝ごはんを毎日元気に過ごしましょう！

寒さに負けない！冬休みの生活

①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



冬休み★おすすめレシピ

冬休みは、年越しそばやおせちなど、食べたいものがいっぱい！でも、そろそろ給食も食べたいな～という時におすすめのレシピを御紹介します。ぜひ親子で作ってみてはいかがでしょうか？

冬野菜カレー



<材料>

豚肉:200g 玉ねぎ:中2個 にんじん:中1本
里芋:200g ブロccoli:80g カリフラワー:60g
おろしにんにく:小さじ1 カレー:100g 水:600ml
ケチャップ:大さじ2 ウスターソース:小さじ2 スキムミルク:大さじ2

<作り方>

- ①たまねぎは3mm幅、にんじんは3mmのいちよう切り、ブロッコリーとカリフラワーは小房に切り、里芋は食べやすい大きさに切る。カレールウは刻んでおく。
- ②鍋にサラダ油大さじ1とにんにくを入れ、中火にかける。香りがたってきたら、豚肉と玉ねぎを炒める。
- ③肉の色が変わったら、にんじんを入れてさらに炒め水を入れる。
- ④沸騰したら里芋を入れて煮込む。野菜が柔らかくなったら、ブロッコリーとカリフラワーを加える。
- ⑤煮汁を少しとり、カレールウとスキムミルクを溶かしてから加える。ケチャップとウスターソースを入れて、5分程煮たら出来上がり！

長与そばろ



<材料>

豚肉:150g もやし:1袋 干しいたけ:2個
つきこんにゃく:150g たけのこ水煮:1個 ごぼう:1本
薄口しょうゆ:大さじ2 砂糖:大さじ2 酒:大さじ1

<作り方>

- ①しいたけは戻して千切り、ごぼうとたけのこは千切り、こんにゃくは塩もみして、水洗いする。調味料は混ぜておく。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、中火にかける。豚肉を炒め、色が変わったらこんにゃく、ごぼう、たけのこの順に入れてさらに炒める。
- ③しいたけ、もやしを入れてさらに炒め、野菜が柔らかくなったら調味料を加えて、味がしみたら出来上がり！

具雑煮



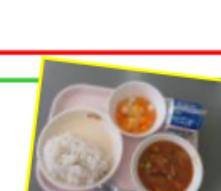
<材料>

丸もち:4個 里芋:中2個 高野豆腐:1/4枚 白菜:40g
鶏むね肉:40g 細切り昆布:2g ピンクかまぼこ:30g
にんじん:1/3本 ごぼう:20g しいたけ:中1個
かつお菜(小松菜):40g あごだし:3カップ
薄口しょうゆ:大さじ2 料理酒:大さじ1 塩:少々

<作り方>

- ①里芋は1.5cm角、高野豆腐は戻して細切り、鶏むね肉は皮をとって細切れにする。白菜は1cm幅、にんじんとかまぼこは短冊切り、ごぼうとしいたけは千切り、かつお菜は2~3cm幅に切る。
- ②あごだしを火にかけ、沸騰したら鶏肉、にんじん、里芋、ごぼうを加える。アクをとって、しいたけ、はんぺん、高野豆腐を入れる。
- ③里芋が柔らかくなったら、調味料を入れ、味を調える。丸もちを入れて煮込む。
- ④もちが柔らかくなったら、白菜と水で洗った昆布を加える。
- ⑤お椀に盛り付け、別にゆでたかつお菜をのせて出来上がり。

フルーツミックス&白玉



<材料>

フルーツミックス

ミカン缶:150g 黄桃缶:100g パイン缶:100g

豆腐で白玉団子

絹ごし豆腐:1/2丁 白玉粉:180g

<作り方>

- ①ボウルにフルーツミックスの材料をすべて入れ、混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②白玉を作る。ボウルに豆腐を入れて、手をつぶす。つぶれたら、白玉粉を少しずつ入れて、耳たぶくらいのやわらかさになるまでよくこねる。
- ③食べやすい大きさに丸める。
- ④片手鍋にお湯を沸かす。沸騰したら丸めた団子を入れる。上に浮いてきて2~3分したら団子を氷水にとる。
- ⑤冷えた白玉をフルーツミックスに入れて出来上がり！

