

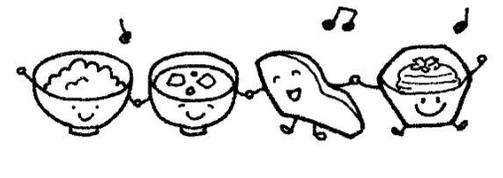
たべものしんぶん

おうちのひとといっしょによんでね

令和4(2022)年12月千里丘小学校

2学期もあと1ヵ月になりましたね。季節も秋から冬に変わり、だいぶ寒くなり、風邪をひきやすい時期になりました。風邪を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心かけるほかに、手洗いやうがいの習慣をつけることも大切です。

～ かせ予防のポイント ～

<p>1 手洗い・うがいをする</p> 	<p>2 しっかり栄養をとる</p> 	<p>3 十分な睡眠をとる</p> 
<p>4 マスクをつける</p> 	<p>5 人ごみを避ける</p> 	<p>6 適度な運動をする</p> 

給食レシピ

かぼちゃのそぼろあんかけ



材料 <4人分>

豚ひき肉	...	80g	しょうゆ	...	大さじ1
にんじん	...	40g	砂糖	...	小さじ1
たまねぎ	...	60g	片栗粉	...	適量
かぼちゃ	...	160g	削り節	...	3g
さやいんげん	...	15g	サラダ油	...	適量
しょうが	...	5g			

切り方

にんじんは、いちよう切り
たまねぎは、小口切り
かぼちゃは、一口大に切る
さやいんげんは、1.5cmの長さに切りゆがく
しょうがは、みじん切り
削り節でだしを80ccとっておく

作り方

- 鍋にサラダ油を入れ熱し、しょうがを炒め香りが出たら、ひき肉を入れ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃを入れ炒める
- ①にだし汁、しょうゆ、砂糖を入れ煮含めて、さやいんげんを入れ最後に水溶き片栗粉でとじて仕上げる

クイズに挑戦

冬至に食べると風邪をひかないと言われている食べ物は何でしょう？

- ① 大根 ② かぼちゃ ③ ほうれん草

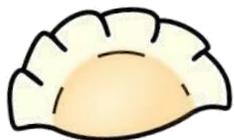
※このおたよりでは、毎回クイズを出します。答えは栄養士までいいきてね



うらめん裏面もよんでね

ざいりょう
〈材料〉

- さつまいも 150g
- バター 15g
- 砂糖 15g
- 牛乳 15cc (大さじ1)
- ぎょうざの皮 20枚



かんたん 家庭科クラブ
簡単さつまいもパイ (家庭科クラブ)



ゆでたさつまいもをつぶし、砂糖、バター、牛乳を入れ混ぜる



ぎょうざの皮の上にたねをのせ包む



フライパンで両面を焼く



できあがり



ねんせい
1年生

いもほり



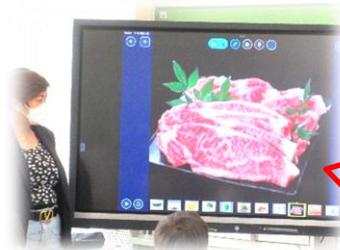
おいもが傷つかないように、手でやさしく掘りました
みんなで協力して、たくさんのおいもが収穫できました♪

おいもパーティー



みんなで収穫したさつまいもを、ホットプレートで焼いて食べました

がいこくご ねんせい
外国語 (6年生)



たものなまえを
えいごはつおん
英語で発音

タブレットを
つかって、食べ物を
3つのグループに
わけました



まいにち 給食に登場する『牛乳』は
何グループでしょう？

- ① Red (赤) group
- ② yellow (黄) group
- ③ green (緑) group



がつはつかか
12月20日(火)は
クリスマス献立です♪

- ★コッペパン
- ★牛乳
- ★かぶのスープ
- ★ハンバーグ
- ★クリスマスケーキ



20日の給食は、
なんと1人1個の手作りハンバーグがつきます。

もちろん、ハンバーグのソースも手作りで。
調理員さんが朝から、ひき肉に材料を入れてよくこね
ハンバーグの形にします。そして、スチームコンベクションオーブンで焼きます。
調理員さんが心をこめて作ってくれます。
楽しみにしていて下さいね♪

