



# 12月 食育だよい

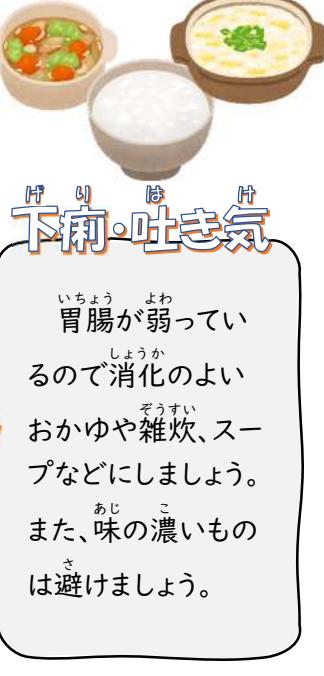
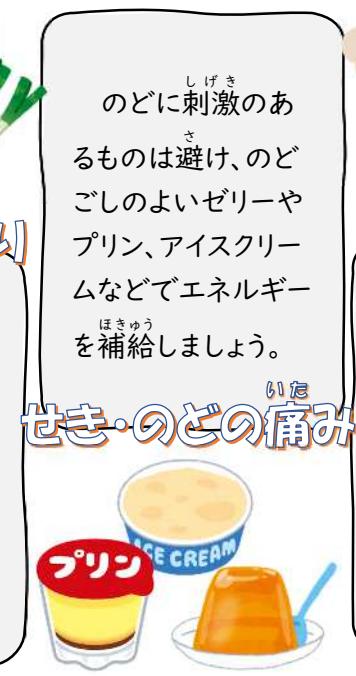
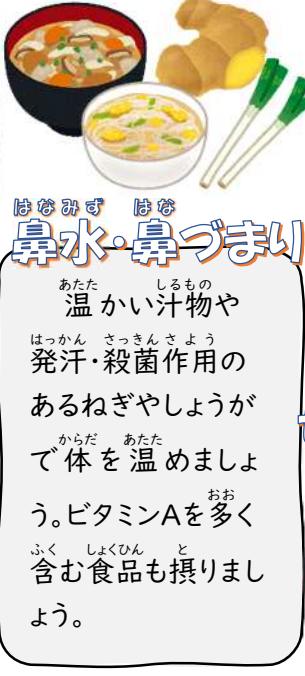
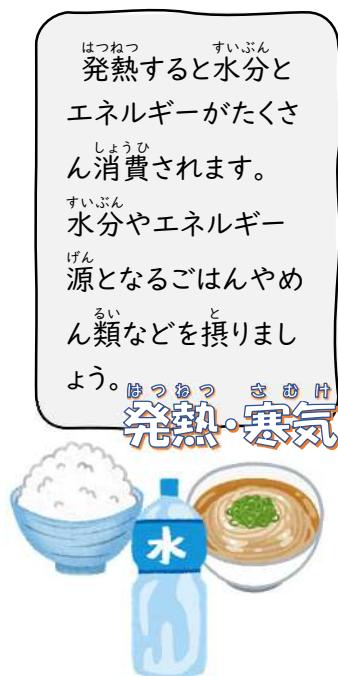
黒石原支援学校  
菊池支援学校

今年も、残すところあと1ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行する時期でもあります。冬を元気に過ごすために、免疫力を高めて丈夫な体を作りましょう!

## かぜ予防～免疫を高める4つのこと～



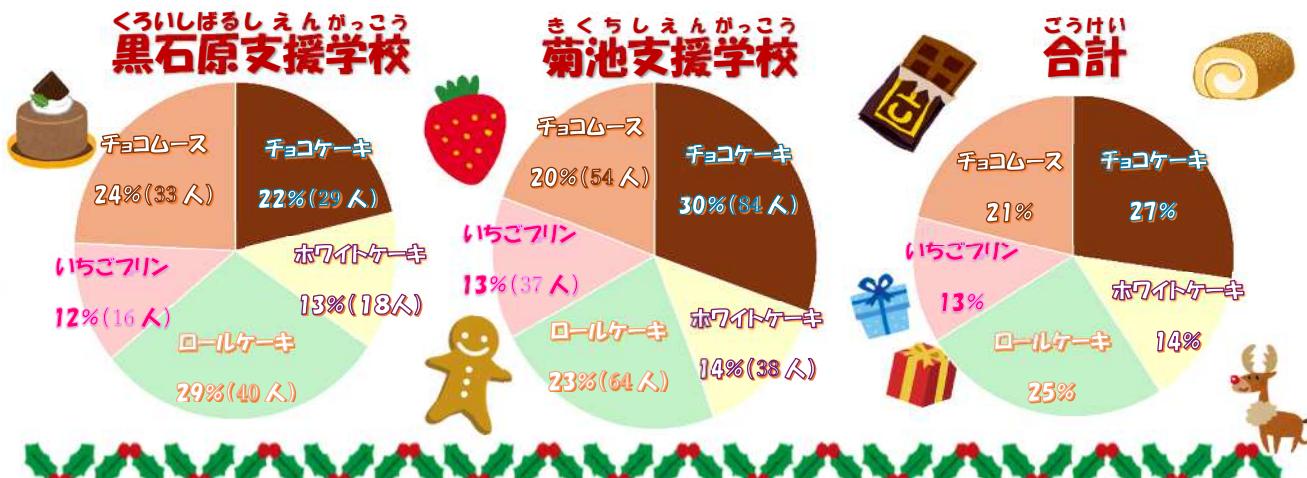
## もしかぜをひいたら？ かぜをひいたときの食事



## 12月24日は クリスマスセレクトデザート

12月24日(水)は「セレクト給食」です。みなさんは、好きな味やカロリーを見て、5つのデザートの中から1つをセレクトしましたね。自ら食べるものを選ぶことは、食べ物への興味・関心を高めます。そうすると、食事の重要性や健康を自らコントロールできる力が身に付いてきます。セレクトしたデザートで、楽しい給食の時間を過ごしてください!

下のグラフは、各学校の集計表をもとに作ったグラフです。今年の一番人気はチョコケーキでした！



## 給食のレシピをご紹介します！

今月は、12月19日の給食にある「具飯」のレシピをご紹介します。

### 【具飯】4人分

しろめし	白飯	.....	650g
ぎゅうにく	牛肉	.....	45g
きりばしだいこん	切千大根	.....	4g
しいたけ	椎茸	.....	5g
ごぼう	ごぼう	.....	20g
にんじん	にんじん	.....	25g
あぶらあ	油揚げ	.....	20g

こいくち	濃口しょうゆ	.....	大さじ1
うすくち	薄口しょうゆ	.....	大さじ1
さとう	砂糖	.....	大さじ1
あぶら	ごま油	.....	小さじ1

- ① 椎茸はスライスし、切千大根は水で戻してざく切り、ごぼうはささがき、にんじんと油揚げは細い短冊切りにする。
- ② 牛肉をごま油で炒める。
- ③ 牛肉に赤いところがなくなったら、椎茸、切千大根、ごぼう、にんじん、油揚げを加えて炒める。
- ④ 調味料(A)を加えてさらに炒めたら具飯の「具」が完成！
- ⑤ 具材(④)を白飯と混ぜ合わせたら完成！

