



# 食育だより

楽しく食育！  
冬休み号



令和4年12月  
千田小学校

今年も残すところあと数日となりました。冬休み中は、体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

## 冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

### 3学期の給食は1/10(火)からです

メニューは…

おいしいよ



新春だいたいムース

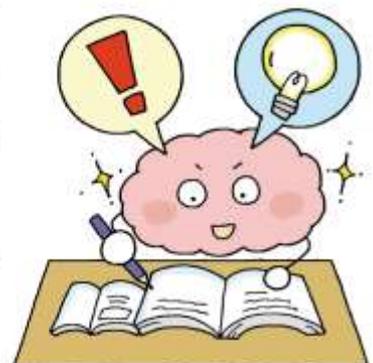


チキンカレー カントリーサラダ



## Q. 頭がよくなる栄養素ってあるの？

**A.** イギリスの研究で、「読み」の成績が低い子どもがドコサヘキサエン酸 (DHA) をとったところ、読解力が向上したという結果があります。しかし、一つの栄養素だけをとればよいわけではありません。授業に集中したり、学んだことを脳に定着させたりするには、バランスのよい食事や十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。



# 給食レシピ紹介



分量は4人分です。

## どさんこスープ

豚ひき肉	80g	●コンソメ	小さじ1
もやし	1/2袋	●鶏ガラだし	小さじ1
にんじん	1/4本	●みそ	大さじ2
玉ねぎ	1/2玉	●しょうゆ	小さじ1
長ねぎ	10センチ	●おろしにんにく	小さじ1/3
コーン缶	1/2缶	●おろししょうが	小さじ1/3
カットわかめ	小さじ1	●ごま油	小さじ1/2

- ①にんじん・玉ねぎは短冊切り、長ネギはななめ薄切りにする。
- ②鍋に水（カップ3・1/2）を入れ、にんじん・もやし・玉ねぎを入れて煮る。
- ③野菜に火が通ったら、豚ひき肉に水（カップ1/2）を入れて溶き、沸騰した汁の中に入れる。  
※こうすると、肉がダマになりません。
- ④あくをとり、コーン缶、わかめ、●の調味料を入れて味を整え、最後に長ねぎを加えてさっと煮たらできあがり。

北海道のどさんこ汁ではありません。昔、小国地域に住む中学生が、みんなに野菜を食べてほしいと考えたメニューです。今や給食の人気メニューです。



## ツナぎょうざ

ツナ缶	1缶	●マヨネーズ	大さじ2
玉ねぎ	1/4玉	●塩・こしょう	少々
チーズ	2個	ぎょうざの皮	8枚
パセリ	少々		

- ①玉ねぎはみじん切り、チーズは5mm角に切る。パセリはみじん切りにする。
- ②すべての材料を混ぜ合わせ、餃子の皮で包み、水でとめる。（ひだを作らなくてOKです。）
- ③180度の油でカリッと揚げたらできあがり。  
※時間がたつと具の水分が出てくるので、包んだらすぐに揚げましょう。

シンプルな材料ですが、食べだすと止まらない美味しさです。多めに作っておくのがおすすめです。



## カントリーサラダ

大根	6cmくらい	●酢	小さじ2
キャベツ	1/6玉	●レモン汁	小さじ1
きゅうり	1本	●塩	ひとつまみ
ハム	50g	●砂糖	小さじ1弱
		●サラダ油	大さじ1
		●黒こしょう	少々

- ①全ての材料を1cm角に切る。
- ②大根、キャベツはさっとゆでて水でよく冷やす。
- ③●の調味料を混ぜ合わせ、よく水気を絞った材料と混ぜ合わせたらできあがり。

大根をゆでて作るサラダです。ポイントは黒こしょう。ピリっとした辛さが野菜の旨味を引き立てます。



## おからココアドーナッツ

【16個分】

●ホットケーキミックス	120g
●ベーキングパウダー	小さじ1/2
●純ココア（粉）	16g
●砂糖	40g
（ミルクココアの場合は、粉48g、砂糖8g）	
おから	120g
牛乳	大さじ4
粉砂糖（又は砂糖）	小さじ1
揚げ油	適宜

- ①ボウルに●の材料を入れてよく混ぜる。  
さらにおから、牛乳（様子を見ながら）を入れて混ぜる。
- ②16等分に丸める。
- ③170度の油で浮いてくるまで揚げる。
- ④荒熱がとれたら、砂糖を上からかけてできあがり。

おからをたくさん使いますが、ココアのおいしさで全く気にならずに食べられます。作る過程も楽しいので、親子で冬休みに作ってみませんか？

