

ランチタイム

令和4年(2022年)12月
城陽市立学校給食センター
中学校

いよいよ冬本番です。体調を崩している人はいませんか？寒さや乾燥により、風邪やインフルエンザが流行りやすくなってきました。冬休みは、クリスマスやお正月などイベントがもりだくさんですね。規則正しい生活を心がけて、元気な身体で楽しい冬休みを過ごしましょう！

作ってみよう給食レシピ！**食物繊維たっぷり！れんこんサラダ**

12月12日の献立

(材料)
ハム 20g
れんこん 100g
にんじん 60g
★白いりごま 小さじ1
★砂糖 小さじ1/2
★しょうゆ 小さじ1
★マヨネーズ 大さじ2

(作り方)
① ハムは短冊切り、れんこんは皮をむいていちょう切り、にんじんは千切りにする。
② ①をゆでるか、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
③ ②の粗熱がとれたら、★の調味料と和える。
冷蔵庫で冷やすと更に美味しくなります。



これ美味しいやつやんな！との声がかかれた献立です♪ぜひ！

冬休みも毎日食べよう！朝食習慣で元気いっぱい！



朝ごはん食べなあかんの知ってるけど、朝からそんな食欲無いわあ…

冬休みくらい昼まで寝たいわあ、3学期からまた食べるし、良いよね！



↑と、思っている人はいませんか？

でも、朝食だって「継続は力なり」！

毎日食べることで、「朝食を食べられる体」が作られるのです。



朝ごはんを食べる準備が整っている人の「胃」は…

- ①毎日、同じ時間に
- ②予知活動が盛んになる

胃液や消化酵素の分泌の準備が始まり、胃のぜん動運動が高まります。

↓ しかし、長期間、朝食を抜き続けた実験によると…

- ①1週間で予知活動がにぶくなり、**食欲がわかなかった**
- ②その後、**朝食を再開しても**、元の予知活動のレベルに戻るまでに**2～3週間**かかった



これは、「体内時計」の働きによるものです。

★休日も平日も長期休みも、生活リズムを整えることで、「食べられる体」が作られます！

★今 朝食を食べていない人は、とりあえず2～3週間のあいだ、少なくともよいので何か食べる生活を続けてみましょう。最初は水だけでもOK！



★朝のおひさまの光を浴びること、夜遅くにテレビやパソコン、スマホの光を見ないことも大切です。



つくってみよう♪ **朝食レシピ**

簡単！

わかめサラダうどん



- ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。
- ③冷凍うどんを

パッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼^{どん}



- ①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切った

キャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。

がつしやうよてい じやうやうさん やさい
12月使用予定の城陽産野菜

よしおかひで お
吉岡秀夫さん

だいこん
 大根 (250kg)
 てらだ
 寺田いも (52kg)



おくむらさなえ
奥村早苗さん

てらだ
 寺田いも (50kg)

おおむらのぶこ
大村延子さん

はくさい
 白菜 (254kg)



たほたつとむ
田畑勉さん

はくさい
 白菜 (100kg)

しみずみき
清水美紀さん

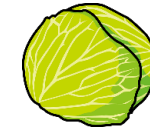
だいこん
 大根 (50kg)

いのうえしげ お
井上重生さん

キャベツ (319kg)
 はくさい
 白菜 (554kg)
 だいこん
 大根 (121kg)
 てらだ
 寺田いも (102kg)

たけしまかす お
竹島一雄さん

だいこん
 大根 (535kg)
 にんじん (306kg)



じもと じもと じもと じもと じもと じもと じもと じもと じもと じもと
 地元でとれた食 材を地元で消費する(食べる)ことを「地産地消」といいます。 地元でとれた野菜は新鮮で栄養も愛情もたっぷりです。



じやうやう めぐ
城陽の恵みをいただきます



作ってみよう！旬の食材を使った献立♪

マーボー大根

12月6日の
 メニュー☆



たけしま
竹島さん



がつ だいこん
 12月に大根とにんじんを
 お世話になったたけしま
 竹島さんです。
 じやうやう ちか はたけ やさい
 城陽インター近くの畑で野菜
 を育てておられます。
 だいこん ほか
 大根やにんじんの他にも、ほう
 れん草・なす・小松菜などたくさ
 んの野菜を育てておられます。
 やさい そだ
 「わさび菜」という珍しい野菜
 も作っておられました。

- <材料>(4人分)
- 豚肉ミンチ 60g
 - 大根 200g
 - 厚揚げ 120g
 - にんじん 80g
 - たまねぎ 80g
 - たけのこ水煮 60g
 - グリーンピース 16g
 - ★おろしにんにく 小さじ1/2
 - ★トウバンジャン お好みの量で
 - ★酒 小さじ1
 - ★赤みそ 大さじ1
 - ★三温糖 小さじ2と1/2
 - ★淡口しょうゆ 大さじ1
 - ★オイスターソース 小さじ1/2
 - 片栗粉 小さじ2
 - 鶏ガラだし 適量
 - 水 120cc

- <作り方>
- ①大根・にんじん・たけのこはいちょう切り、たまねぎはスライス、厚揚げは一口大に切る。
 - ②たけのこ・厚揚げ・グリーンピースは下ゆでしておく。
 - ③豚肉ミンチを炒め、大根・にんじん・たまねぎも入れて野菜がしんなりするまで炒める。
 - ④下ゆでしておいた厚揚げ・たけのこ、鶏ガラだし・水も入れ、★の調味料を加えて煮る。
 - ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、下ゆでしておいたグリーンピースを入れたらできあがり！

だいこん かぜ よぼう
 大根には風邪を予防
 してくれるビタミンC
 や消化を助けてくれる
 酵素が含まれています。

