

# 12月の食育だより

令和7年度 12月 錦小学校

今月の給食目標

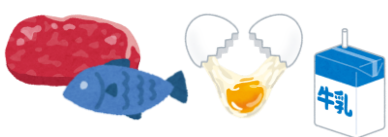
寒さに負けない食事をしよう

まもなく冬休みです。クリスマスやお正月などの行事が盛りだくさんで、いつもと違う食生活が続く人が多いのではないのでしょうか。自分自身の身体と相談して、食べ過ぎなどには気を付けてほしいと思います。胃腸が弱ってしまうと、食中毒の菌やウイルスに負けやすくなってしまいます。休み中も規則正しい生活を心掛けましょう。

## 寒さに負けない食生活のポイント！

体が冷えると、免疫力も落ちてしまいます。かぜや感染症を予防するためには、いろいろなものを好き嫌いしないで栄養バランスよく食事をすることも大切です。特に、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが不足しないようにしましょう。

### たんぱく質



肉・卵・魚・大豆・牛乳など

### ビタミンA



緑黄色野菜・うなぎ・レバーなど

### ビタミンC



野菜・いも・果物など



錦小学校で大人気！

## 鶏肉の味噌チーズ焼きレシピ

### 材料(4人分)

- 鶏むね肉ー1枚(約200g) シュレットチーズー70g  
白ワインー大さじ1/2 パセリ(みじん切り)ー少々  
味噌ー大さじ2と1/2  
マヨネーズ大さじー2と1/2  
④ みりんー小さじ1  
⑤ レモン汁ー小さじ2/3

### 作り方

- ①鶏肉1枚を4等分にカットする。
- ②鶏肉に白ワインで下味をつける。
- ③④の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④クッキングシートに鶏肉を並べて、③を上からかけ、シュレットチーズをのせてパセリをふる。
- ⑤180度のオーブンで20分焼く。  
(鶏肉の火の通り具合を確認して、焼き時間を調整)

鶏むね肉の厚みのある部分は、包丁で切り込みをいれると火が通りやすくなります！

## 3・4年生さつまいを収穫！

3・4年生が育てた「さつまいも」をシチューに入れて給食で提供しました！甘くて、立派なさつまいもがとれて、おいしくいただきました。作物を育てることで、食材に感謝の気持ちを持ってくれと嬉しいです。



今年は、なんと約 **15kg** のさつまいもを収穫してくれました！

あま〜いさつまいもにするために、風通しの良い部屋で干します。



調理員さんたちが大きな鍋で調理してくれました！



さつまいもたっぷりのシチューの完成！

