

12月給食だより

令和6年度 宇都宮市立豊郷中学校

12月

師走 (しわす) December

今年は夏の暑い日が続き、秋が短く感じるほど急に寒さがやってきました。

気象庁によると12月からの3か月予報では、平年並みになるとのことで、夏が暑かった分寒く感じるかもしれません。手洗い、うがいはもちろんのこと、栄養バランスのよい食事や十分な睡眠・休養をとり、風邪などの病気に負けない体を作りましょう。



12月21日(土)は冬至です。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言い伝えられています。かぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれ、冬に野菜が獲れなかった時代には冬場のビタミン補給として食べられてきました。



給食では20日(金)に、かぼちゃ天ぷらが出ます。

トマト給食について



宇都宮市では、月に1回トマト給食の実施をすすめています。本校では今月2回トマト給食を実施します。

1回目のトマト給食は、宇都宮市が今年実施した「トマト料理コンクール」において優秀賞に輝いた料理です。以下のレシピは宇都宮市のホームページに掲載されているものです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

優 秀 賞 作 品	
名前	大井 天 さん
学校名・学年	豊郷中学校・3年
<p>トマトの酸味を和らげるために、はちみつを加えました。トマトのしょうがソースを豚肉にたっぷり絡めて食べてください。</p>	
<p>【料理名】 疲労回復！トントマしょうが焼き</p>	
<p>【材料（2人分）】</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚ロース肉・・・・・・・・・・6枚 塩・・・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・・・少々 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1 トマト・・・・・・・・・・中2個 しょうが・・・・・・・・・・1片 醤油・・・・・・・・・・大さじ2 酒・・・・・・・・・・大さじ2 みりん・・・・・・・・・・大さじ2 はちみつ・・・・・・・・・・小さじ1 サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1 キャベツ・・・・・・・・・・2枚 	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 豚ロース肉に切り目を入れて筋切りし、塩こしょうをして片栗粉をまぶす。 ② トマトを角切りし、しょうがをすりおろして醤油、酒、みりん、はちみつの調味液と混ぜ合わせて、たれを作る。 ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火で豚ロース肉を焼き、一度取り出す。 ④ フライパンに②を入れて中火にかけ、煮詰まったら、①の豚ロース肉をフライパンに戻す。 ⑤ たれが絡んで、とろみがついたら皿に盛り、キャベツの千切りをそえる。
<p>学校給食では物価高騰のため、豚ロース肉ではなく豚小間肉で実施します。</p>	

※ お弁当の日、大変お世話になりました。お弁当の日については給食だより1月号に掲載します。