



# 12月給食だよ!

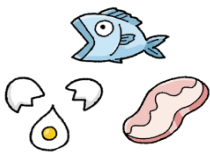
令和 5 年 12 月 1 日  
さいたま市立田島小学校

朝晩は冷え込み、いよいよ冬の訪れを感じる季節となりました。寒さと乾燥で体調をくずしやすい時季です。冬本番に備えて、バランスの良い食事と適切な運動、早寝早起きで十分な睡眠をとって、寒さやかぜに負けない体づくりをしていきましょう。

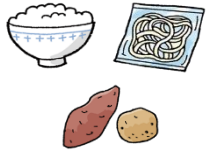
## かぜ予防 のためにとりたい食事と栄養

まず、1日3食をバランスよく食べることが大切です。さらに、基礎体力をつけて免疫力を高めるために「たんぱく質」やエネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを意識してとりましょう。

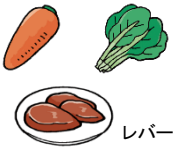
たんぱく質



炭水化物



ビタミンA




**もうすぐ冬至です**

冬至は1年中で昼間がもっとも短くなる日です。冬至には、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入るといふ風習があります。かぼちゃは、夏に旬を迎えますが、冬まで貯蔵できる野菜で、体の中でビタミンAとして働くカロテンも豊富です。また、この時季に黄色く熟すゆずを浮かべたお風呂、「ゆず湯」に入って体を温めることで、かぜを引きにくくなるともいわれています。

今年の冬至は12月22日です。給食では、19日に冬至献立として「かぼちゃ入り団子汁」や埼玉県産のゆず果汁を使った「ゆずゼリー」を提供予定です。

**今年も「くわい」を提供します!**

今年も旬を迎えた埼玉県の伝統野菜「くわい」を給食で提供予定です。特徴的な形や色もよく見てほしいので、衣を付けずに油で揚げて提供したいと思えます。味や形についての感想をぜひお子さんに聞いて、御家庭でも話題にしていただければと思います。



★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## 給食レシピ

### ～コロコロ大学芋～

おやつとしてもおすすめです。冬休みに親子で作ってみてはいかがでしょうか。

#### 材料(4人分)

- さつまいも……250g
  - いんげん豆(水煮)………60g  
(大豆でも大丈夫です。)
  - 揚げ油………適量
- みつ
- 砂糖………15g
  - しょうゆ………15g
  - みりん………15g
  - はちみつ………10g

#### 作り方

- ①さつまいもは乱切りで、食べやすい大きさに切って水にさらす。
- ②鍋に揚げ油を熱して、いんげん豆をお好みの固さに素揚げする。
- ③水気を切ったさつまいもを素揚げする。
- ④フライパンに調味料を入れて加熱し、みつを作る。
- ⑤いんげん豆とさつまいもにみつをからめて、出来上がり。

※食材の量は目安なので、様子を見ながら調整してください。