



いよいよ冬休みですね。みなさんはどのようなことをして、冬休みを過ごしますか？食育だより冬休み号では、冬休みの食生活に関わることをのせているので、ぜひ読んで、チャレンジしてください！始業式の日、みなさんの元気な姿が見られることを楽しみにしています。

冬休みの食生活について

1. バランスの良い食事を

- 朝、昼、夕の3食をできるだけ決まった時間に食べて、生活のリズムを整えましょう。
- 野菜や果物にはかぜ予防のビタミン類が豊富です。積極的にとりましょう！

2. 食べ過ぎに注意

- 量や時間を決め、食べ過ぎを防ぎ、食事にメリハリをつけましょう。
- ジュースやお菓子には、たくさんの砂糖が使われているものが多いです。ほどほどにしましょう。



～休日かんたんお昼ごはん～

和風豆乳みそリゾット レシピ

アドバイス

・具材は家にあるものや、好みのものを！
大根、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草…
鶏肉、ウインナー、ベーコンなどなど…！

【材料(2人分)】

- ごはん…2人分
- 豚肉…100g
- 料理酒…小さじ1
- にんじん…2cm分
- 白菜…1枚分
- 白ねぎ…1/4本
- えのきたけ…1/4株
- だし汁…1カップ(or水+粉末だし)
- 豆乳…1カップ

- みそ…大さじ2
- しょうゆ…小さじ1.5
- ピザ用チーズ…30g
- 黒こしょうやパセリ…お好みで

【作り方】

- ①にんじんはいちょう切り、白菜は2cm幅、白ねぎは小口切り、えのきたけは軸をおとし、半分に切る。
- ②だしをとり(or水を入れてわかし、粉末だしを入れる)、豚肉・料理酒を入れる。
- ③にんじん・白菜・白ねぎ・えのきたけを入れて煮る。
- ④みそを溶かしながら入れ、豆乳を加える。(沸騰させない)
- ⑤ごはんを入れたら、しょうゆで味を調える。
- ⑥チーズを加えて仕上げる。お好みで黒こしょうやパセリをかける。



1月の
給食予定

3学期の給食開始は、
2,3年生は10日(水)、
1年生は11日(木)です。

給食を注文される方は、
1月分のご予約、お願いします。

ぞうに お雑煮インタビュー

お正月の料理に「お雑煮」があります。お雑煮は、地域や家庭によって、味付けやおもちの形、だしや具がちがいます。お雑煮を作っているところを見たり、自分で作ってみたり…作った人にお話を聞いてみるなどして、気が付いたことを書いてみましょう。書けた人は、栄養士の上遠野まで。

Forms での回答も受け付けています。

読み込んでください→



Q,おもちの形は？

①丸 ②四角 ③その他()



Q,おもちはどうやって入れましたか？

①焼く ②ゆでる ③その他()

Q,どんな味付けでしたか？

①しょうゆ ②白みそ ③その他()



Q,出汁は何を使っていましたか？

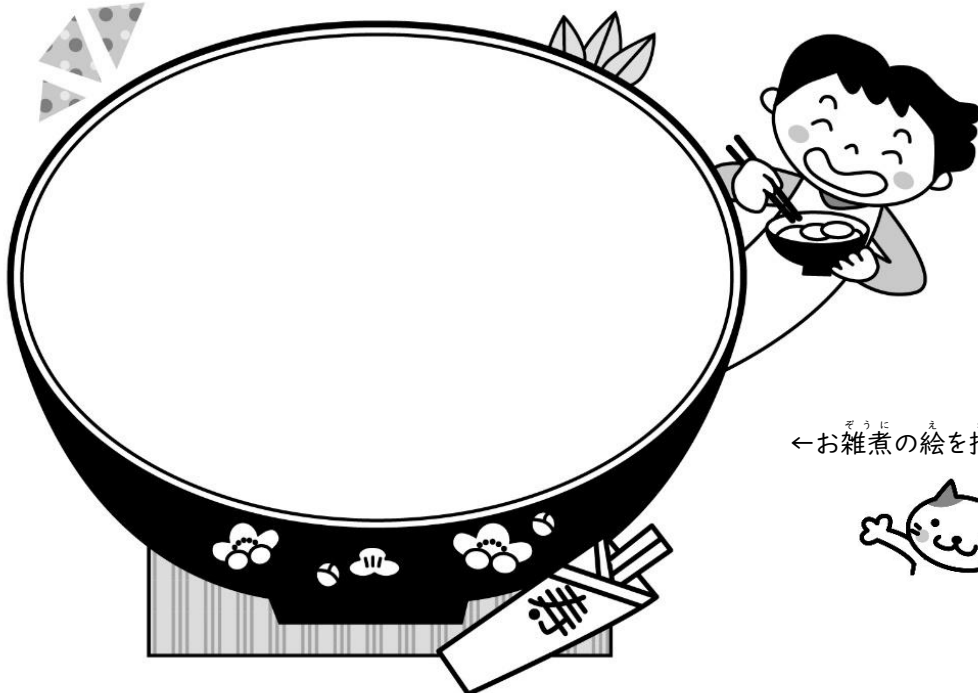
①昆布 ②かつお節 ③かつおと昆布の合わせだし
④煮干し ⑤その他()



Q,具は何でしたか？(おもち以外で。複数選択可)

①人参 ②金時人参 ③雑煮大根 ④里芋 ⑤かまぼこ ⑥鶏肉 ⑦小松菜 ⑧しいたけ ⑨かつお節
⑩その他()

【その他に気付いたこと】



←お雑煮の絵を描いてみよう



年 組 番 名前