

# えいようだより 冬休み号

貝塚市学校給食会

げんき ふゆやす  
元気に冬休みをすごそう！

ふゆ やす しよく せい かつ  
冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



規則正しい生活をして、食べすぎないように気をつけましょう！  
かぜをひかないように手洗い・うがいを忘れずに元気にすごしましょう！

## ノロウイルスに 注意！！



冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。

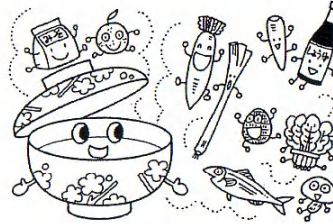
予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いすることを、家族みんなで徹底しましょう。

## あなたも指先 ちよこことさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんど変わりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

## ぞうに ～雑煮いろいろ～



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちの形も角や丸、汁もすまし仕立てやみそ仕立て、具も鶏肉や鱈、里芋、小松菜、大根などいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮などもあります。

## りょうり ゆらい ～おせち料理の由来～



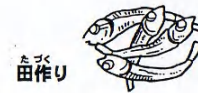
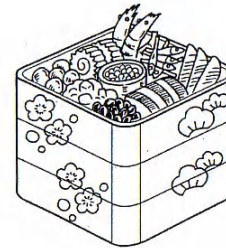
まめで健康に暮らせませうという意味があります。



腰が曲がるまで長生きするようにという意味があります。



かずのこは、にしんの卵です。たくさん卵があるの、子孫繁栄の意味があります。



音、いわしを田んぼの肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味があります。

# 12月の献立より

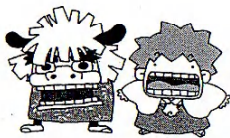
## ◆カリフラワーとひき肉のトロみスープ【1日(水)】

〈1人分の材料〉

カリフラワー	30g
鶏ひき肉	20g
土しょうが	0.5g
油	0.5g
にんじん	10g
玉ねぎ	10g
チンゲン菜	10g
鶏ガラスープ	120cc
中華スープ	0.5g
淡口醤油	3g
酒	1g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	1.5g

〈作り方〉

- ①カリフラワーは小房に分ける。土しょうがはすりおろす。にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、チンゲン菜はざく切りにする。
- ②油を熱し、土しょうが、ひき肉、にんじん、玉ねぎの順に炒める。
- ③②にスープ、中華スープ、カリフラワー、チンゲン菜の軸を入れ、沸騰したらアクを取り、チンゲン菜の葉を入れる。
- ④醤油・酒を入れ、塩・こしょうで味を調え、水溶性片栗粉でトロみをつけて仕上げる。



※材料は、学校給食(大量調理)で、1人分のもので、作り方も給食の作り方になっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などは加減してください。

計量カップ・スプーンを使われるときは、右の表を参考にしてください。

## ◆小えびのチリソース煮【9日(木)】

〈1人分の材料〉

むきえび	40g
酒	1g
油	0.5g
にんにく	0.1g
土しょうが	0.5g
玉ねぎ	30g
ごま油	0.5g
ケチャップ	4g
濃口醤油	2.5g
酒	1g
砂糖	0.8g
豆板醤	0.08g
水	7g
片栗粉	1g

〈作り方〉

- ①むきえびは酒をかけておき、さっとゆでておく。にんにく・土しょうがはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②油を熱し、にんにく、土しょうがを炒め、玉ねぎを加える。合わせておいた調味料とえびを加え、味を調える。
- ③水溶性片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油で香りをつけて仕上げる。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水	酒	5	15	200
醤油	みりん	6	18	230
みそ				
砂糖	(上白糖)	3	9	130
食塩		6	18	240
小麦粉		3	9	110
片栗粉		3	9	130
トマトケチャップ		5	15	230
ウスターソース		6	18	240
油		4	12	180