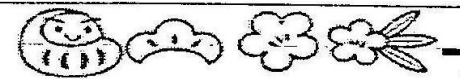
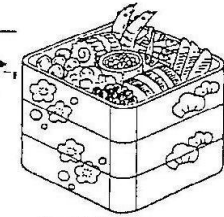
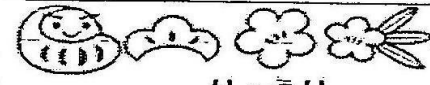


えいようだよ！

2012年 冬休み号
(平成24年)

貝塚市学校給食会
貝塚市立東山小学校



りょうり
おせち料理とは

新しい年を迎えるお祝いの料理で、それぞれの料理に「一年を幸せに過ごせるように」という願いが込められています。めでたいの「たい」、よろこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などのおめでたい食材が使われています。

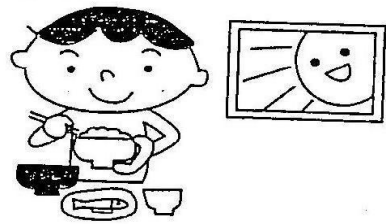


たの げんき ふゆやす 楽しく元気に冬休みをすごそう！

ふゆやす げんき す
～冬休みを元気に過ごすための10か条～



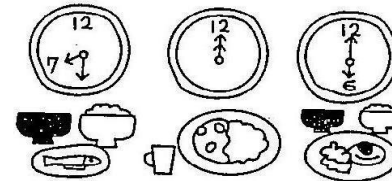
① 朝ごはんを必ず食べましょう。



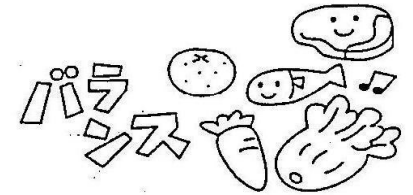
② 夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけましょう。



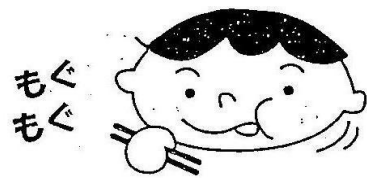
③ 1日3食、決まった時間に食べましょう。



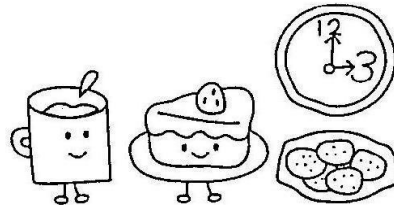
④ いろいろな食材をバランスよく食べましょう。



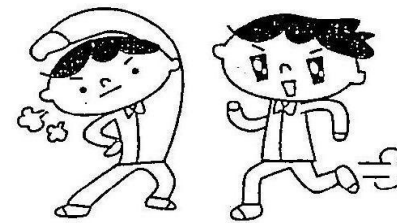
⑤ 食事はよくかんで食べましょう。



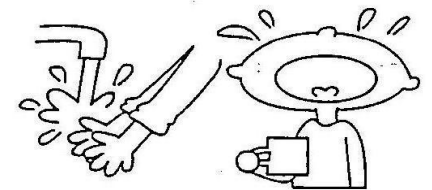
⑥ おやつは時間と量を決めて食べましょう。



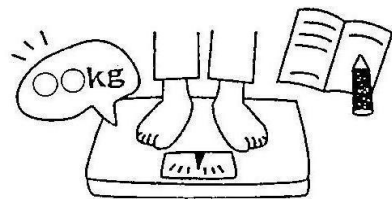
⑦ 外で元気に遊びましょう。



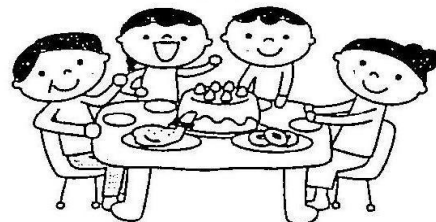
⑧ 外から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。



⑨ 体重の増えすぎに気をつけましょう。



⑩ 家族そろって、食卓を囲みましょう。



もうすぐ冬休みです。たくさん楽しい行事がありますが、生活リズムを整えて元気に3学期をむかえましょう。

給食の献立より

◆ピザソース

〈1人分の材料〉

ベーコン	10g
玉ねぎ	15g
にんにく	0.03g
マッシュルーム(スライス)	7g
オリーブオイル	0.5g
ホールトマト缶	20g
トマトピューレ	5g
ケチャップ	3g
乾燥バジル	0.01g
砂糖	0.2g
塩	少々
こしょう	少々

〈作り方〉

- ①ベーコンは1.5cm幅に切る。玉ねぎはうす切り、にんにくはみじん切りにする。ホールトマトはあらく刻む。
- ②オリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、ベーコン、玉ねぎ、トマト、マッシュルームの順に炒め、調味料を入れて煮る。

◆手作りふりかけ

〈1人分の材料〉

削り節	2g
ちりめんじゃこ	5g
油	0.1g
濃口醤油	2g
みりん	1.2g
砂糖	0.5g
白ごま	2g
青のり	0.2g

〈作り方〉

- ①ちりめんじゃこは熱湯をかけておく。白ごまは炒めておく。
- ②油を熱し、ちりめんじゃこをよく炒め、削り節を加えて炒める。
- ③調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。
- ④白ごま、青のりを加えて仕上げる。

給食では、だしをとった後の削り節を使っています。



※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、調味料や水などの分量を加減してください。

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。

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	酢	酒	5	15	200
醤油	みりん	みそ	6	18	230
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