



柏蒼町立学校給食キャラクター
稲まいちゃん

給食だよ!



令和2年12月号

柏蒼町立学校給食センター

今年も楽しい冬休みが近づいてきました。冬休みは、生活リズムや食習慣が崩れやすくなります。寒さに負けずに元気に過ごすためのポイントを紹介いたします!

① おやつは時間と量を決めて食べよう



もうすぐ冬休み!

食生活のポイント

② 早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう



③ 朝・昼・夜の3食を決まった時間に食べよう



④ 冬野菜をたっぷり食べよう



⑤ 食べ過ぎないように、ゆっくりよくかんで食べよう

かむ

かむ



風邪をひかない丈夫な体を作ろう

栄養バランスのよい食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から、栄養を取りましょう。

十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れた時はしっかりと休みましょう。

インフルエンザや
コロナウィルスの
予防にもなるよ!

適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



こまめな手洗い

手洗いは、感染症予防の基本です。外から帰ったときは、うがいも忘れずに行いましょう。

冬至

今年...12月21日

冬至は、1年の内で最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く夜が長い日です。次の日から、だんだんと昼の時間が長くなります。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

揚げどりのゆず風味

《材料 4人分》

- 鶏もも肉 220g
- 酒 小さじ1
- 塩 2つまみ
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

☆

- 砂糖 大さじ1と1/2
- こいくちしょうゆ 小さじ2
- ゆず果汁 小さじ1
- ゆずの皮 適量



今月のレシピ



《作り方》

- 鶏肉は、2.5cm角に切る。ゆずは、果汁をしぼる。皮は、みじん切りにする。
- 鶏肉は、酒と塩で下味をつける。
- 鶏肉に、片栗粉をまぶして、熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ☆を合わせて加熱し、揚げた鶏肉を混ぜる。

素揚げしたさつまいもを混ぜてもおいしいです!