



伯耆町学校給食キャラクター
伯まいちゃん

学校給食だより

令和3年12月号

伯耆町立学校給食センター

風邪予防で楽しい冬休み♪

★免疫力アップのポイント★

免疫力を高め、風邪を予防し、元気に楽しい冬休みを過ごしましょう！



朝昼夕の3食べて生活リズム！



★朝昼夕の3食を規則正しい時間に食べることで、生活リズムが生まれます。規則正しい生活は、免疫力アップにつながります。

★特に冬休みは、夜更かしをして生活リズムが崩れがちです！早寝早起きを心がけましょう。



主食・主菜・副菜で栄養バランス！

副菜



主菜



主食



主菜



主食

汁物

・ごはん、パン、めんなど
・エネルギー源となる炭水化物が豊富
・体を温める熱を作る

・魚、肉、卵、大豆製品を使ったおかず
・体をつくるたんぱく質が豊富
・免疫細胞をつくる材料になる

・野菜、海藻、きのこなどを使ったおかず
・ビタミンや無機質(ミネラル)が豊富
・細菌やウイルスへの抵抗力を高める
・汁物に野菜をたっぷり入れると副菜の代わりに

おすすめ! 寒い冬は、お鍋やボトフ、シチューもおすすめ！
野菜や肉、魚など、色々な食材を使って具沢山にすると、主菜や副菜を兼ねることができます。

今月のレシピ

鶏肉とさつまいのゆず風味揚げ

【材料】5人分

- 鶏むね肉 200g
- 塩麹 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 適量
- さつまい 150g
- 揚げ油 適量

ゆずソース

- 砂糖 15g
- 濃口醤油 15g
- ゆず 1/2個

【作り方】

- 鶏肉は2cm角、さつまいはいちょう切りにする。
ゆずは果汁をしぼり、皮はすりおろしておく。
- 鶏肉は、塩麹と酒で下味をつけ、15分以上置いておく。
さつまいは、切ったあと水にさらし、キッチンペーパーで水気をとる。
- 鶏肉に片栗粉をまぶしたものとさつまいを油で揚げる。
- ゆずソースの材料を混ぜ合わせ、③の鶏肉とさつまいをからめる。

ゆずの風味がさわやか♪
冬至にもおすすめです！

