



令和5年度
12月号
 清瀬市立清瀬第七小学校
 (毎月19日は食育の日)

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化についていけず、体調を崩したり、風邪をひいてしまう人が増える時期です。風邪の予防には、外出時や食事前の手洗い・うがい大切です。そして毎日好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくろう!

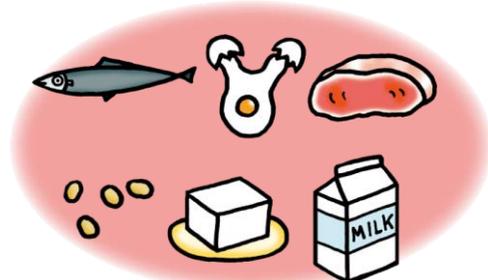
丈夫な体をつくるには好ききらいなくいろいろと食べることが大切です。

とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質、効率よく体を温める脂質も上手にとりましょう。

野菜や果物でかぜに
 負けない抵抗力を
 つけよう!
 (ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
 つけよう! (たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう! (脂質)



出典：食育フォーラム

12月の献立紹介

12月7日(木) ゼリーフライ

「ゼリーフライ」ときいて、デザートがゼリーが入ったフライを想像した人がいるのではないのでしょうか。

ゼリーフライは、おからやじゃが芋、ねぎなどをよく混ぜ、小判の形にして油で揚げ、ソースをくぐらせたものです。

形や大きさが小判に似ていることから「銭フライ」と呼ばれていたのが変化して「ゼリーフライ」になったといわれている、埼玉県行田市の郷土料理です。

12月20日(水) ホタテピラフ

この日のホタテは、清瀬市が北海道森町に申し込み、無償提供で届けられることになりました。産地直送の美味しいホタテを使って、ピラフを作ります。お楽しみに!



給食のレシピを紹介します

11月9日に登場して好評だった「じゃがまる」を紹介します。

【じゃがまる】(材料・1人分g)		(作り方)
じゃが芋	90	1. じゃが芋をいちよう切りに切って蒸す。火が通ったら熱いうちにつぶし、塩・こしょう・でんぷんを混ぜる。
ダイスチーズ	20	
塩・こしょう	少々	
でんぷん	2	2. 1にダイスチーズを混ぜて一口大に成形する。
(衣) でんぷん	3	
揚げ油	適量	3. 2の周りにでんぷんの衣をつけ、揚げる。

※給食では、揚げたときに破裂しないように、じゃが芋をよく練って作りました。

チーズはプロセスチーズがおすすめです。チーズも破裂するので、揚げすぎに注意しましょう。チーズなしでもおいしくいただけます。

清瀬産の野菜をいただきます。

