

# 給食だより 12月

令和5年12月21日  
志免町立志免中央小学校  
栄養教諭 國崎 陽子

今年も残り少なくなりました。いよいよ冬休みに入ります。  
クリスマス、おみそ日、お正月などいろいろな行事があり、生活が不規則になりがちです。  
体調をくずさないために食事や運動、睡眠に気を配り、元気に楽しい冬休みを過ごしましょう。



## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

## 食べ残しが少なくなりました。😊

8月～12月は、「すききらいをせず、のこさずたべよう」というめあてをもって、給食時間を過ごしました。

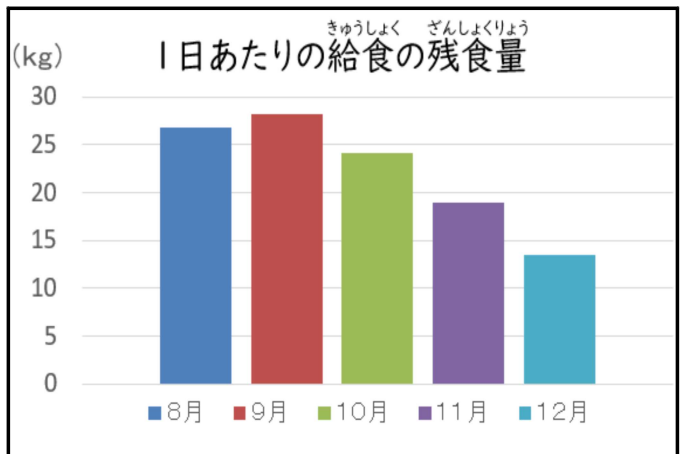
自分の健康や作ってくださっている方への感謝の気持ち、食べ物の命とつなげることで、給食をできるだけ残さず食べようとする子どもたちが増えました。

給食室に戻ってくる残食の量も少なくなり、調理員の皆さんもよろこんでくださっています。



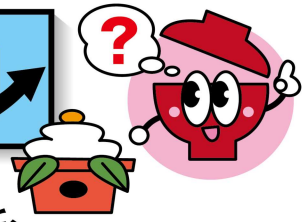
← 食缶が空になっています。

1年生も食べる量をふやすそうとならんでいます。



# しょうがつ お正月の た 食べもの

# こと ば 言葉パズル



した え しょうがつ かんけい た え なまえ もじ け  
下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、  
このことば はい なまえ か  
残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

ヒント：お正月のあそび

〇    〇    〇    〇

### 消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↙ ↘ ↗ ↖ どの方向へも

例

お	く	
し		に
る	ら	
こ	た	こ

縁起のいい  
食べ物が  
たくさん  
あります。



## しょうがつ た みる おか けん しょう どうりょう り お正月に食べる福岡県の郷土料理をつくってみましょう！

### 『がめ煮』

※『がめ煮』は、給食の人気メニューの一つです。  
給食で作っている材料と分量で紹介しています。

#### 【材料】(6人分)

- ・ とり肉 300g
- ・ 里芋 150g
- ・ にんじん 75g
- ・ れんこん 75g
- ・ 大根 150g
- ・ ごぼう 75g
- ・ たけのこ 75g
- ・ こんにゃく 110g
- ・ 干しいたけ 2枚
- ・ 絹さや 35g
- ・ しょうゆ 大さじ3
- ・ さとう 大さじ2
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 料理酒 大さじ1
- ・ サラダ油 適量
- ・ 水(しいたけ戻し汁) 100cc

#### 【作り方】

- ① とり肉は、一口大に切る。
- ② 干しいたけは、戻して6つ切りにする。
- ③ 里芋は角切り、れんこん、ごぼう、たけのこは乱切り、人参、大根はいちょう切りにし、人参以外は、下ゆです。
- ④ こんにゃくは、ちぎって下ゆです。
- ⑤ 絹さやは、ゆでて斜めに切る。
- ⑥ 鍋に油をひき、とり肉を炒める。
- ⑦ とり肉の色が変わったら、にんじんを入れ、さらに炒める。
- ⑧ 下ゆでをした野菜とこんにゃくを入れ、戻した干しいたけとしいたけの戻し汁、調味料を入れて煮る。
- ⑨ 全体に味がついたら、絹さやを加えて、できあがり。



いろいろな食材を一つのなべで煮ることから、『家族がなかよくいっしょにくらせますように』という願いがこめられているそうです。

