

給食だより

津市立南が丘小学校

きゅうしょくだより 12月号

寒さが厳しく、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時期になりました。生活リズムが不規則になると、体調をくずしやすくなります。冬休み中も、生活リズムがくずれないようにすることが大切です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠をとることで、抵抗力が高まります。新年からも元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

栄養バランスのとれた食事をしましょう

献立は、主食、主菜、副菜、汁物などを組み合わせて考えるとバランスがよくなります。

主食

米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。

主菜

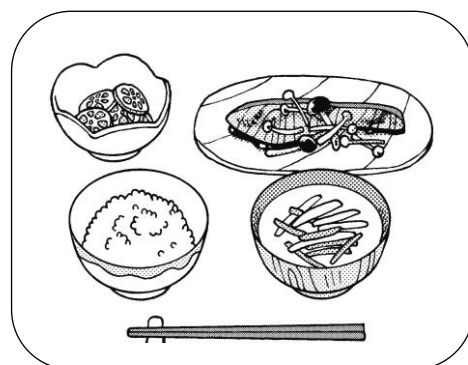
魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。

副菜

野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

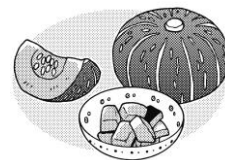
汁物

汁の具を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。



12月21日は冬至

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。2020年は12月21日です。冬至にまつわる食べ物には、かぼちゃとゆずがあります。この日には、ビタミンやカロテンの多いかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があり、かぜをひきにくくなるといわれています。



給食の献立を作ってみませんか ～ いかのゆず風味 ～

材料【1人分】(単位: グラム) 下ごしらえ

いか切り身	1切 (50g)	
酒	1.5g	→ 下味用
かたくり粉	5g	} 混ぜておく
米粉	2g	
揚げ油	適量	

【タレ】

米酢2g しょうゆ2.4g みりん4g 水2g
ゆず0.5g 皮: せん切り 実: 汁をしぼる

作り方

- 1 いかに酒をふって、粉をつけて油で揚げる
180℃目安
- 2 調味料と水を煮立てる→ゆずの皮・しぼり汁を入れてタレをつくる

※ゆずの香りを楽しみましょう。