



給食だより 12月

令和3年度 津市立南が丘小学校



今年もあと1か月です。寒さが厳しくなる季節なので、手洗い、うがいを忘れずにしてください。また、冬休みも生活リズムが崩れないように心がけましょう。新年からも元気に登校してくださいね！

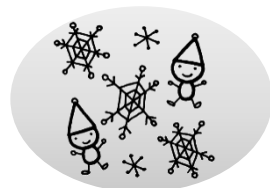
気をつけたい 冬休みの生活習慣



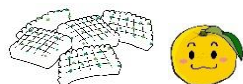
日に日に寒くなっていますが、新型コロナウイルス感染症予防として、3密（密閉、密集、密接）を防ぐためにも、こまめな換気をしましょう。



冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、せっけんを使っていねいに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。



給食レシピ



～いかのゆず風味(4人分)～

イカ切り身	50g×4切
酒(下味用)	小さじ1強
かたくり粉	30g
揚げ油	適量
★酢	小さじ2
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1と1/2
★水	大さじ1
★ゆず(しぼり汁と皮)	少々

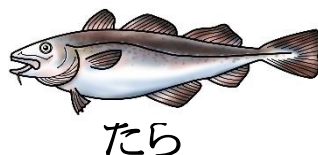
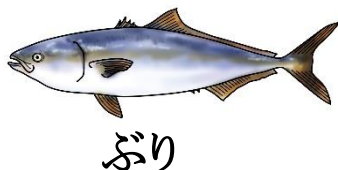
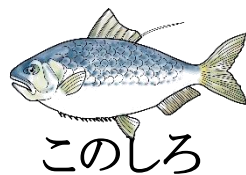
<作り方>

- ★を煮立てるか、電子レンジで加熱し、たれを作る。
- イカに片栗粉をまぶし、カラッと揚げる。
- ②のイカに★のたれをかけて完成。

食の豆知識

冬が旬の魚!

次の魚は漢字で表すとどれに当てはまるでしょう？
当てはまる漢字を線で結ぼう。



・鰯
・鰺
・鰯