



12月のこんだてだより



12月に入り、気温の低い日が多くなってきました。寒さで体調を崩している人はいませんか？
年末年始には、楽しい行事がたくさんありますね。楽しく過ごせるように、体調管理を行いましょ。

寒さに負けない体をつくろう



12月は、7日に「大雪：雪がたくさん降り始めるころ」、22日に「冬至：1年で最も昼間が短い日」があるように、1年の中でも太陽が出ている時間が短く、寒さが深まっていく時期でもあります。そんな寒さに負けないために、心がけたいことを3つ紹介します。



1 しっかり手を洗おう



冬はノロウイルスがはやる時期でもあります。低い温度が得意なノロウイルスです。水は冷たくなりますが、食事をする前には石けんを使ってしっかり手を洗いましょ。

冬至の日には、かぼちゃを食べて無病息災を願う風習があります。給食では、かぼちゃのみそ汁を取り入れました。



2 旬のおいしい食材を食べよう



ごぼう、大根、にんじんなどの根菜類には、血液を作るのを助ける栄養素が豊富なため、全身を温めることが期待できます。寒い冬にとれるぶりやさばは脂ののりがよく、おいしいですよ。野菜も魚もお鍋に入れて、みんなで温まりましょ。



3 体を動かそう



寒くなると、外に出て体を動かす時間が減りがちです。たくさん動くことでお腹がすき、食事をおいしく食べられます。寒い日は、おうちのお手伝いをしてみてはいかがでしょう？



今月の味めぐりは、青森県です



●ばら焼き・・・青森県のご当地B級グルメのひとつです。



しょうゆベースのたれに牛ばら肉をしっかり漬け込み、たっぷりのたまねぎと一緒に鉄板で炒める料理です。たれに、青森県の特産物であるりんごをすりおろして使います。牛ばら肉の他に、ぶた肉や馬肉などが使われます。

●けの汁・・・津軽地方の郷土料理です。大根、にんじん、ごぼうなどの野菜とふきやわらびなどの山菜、油あげや高野豆腐などを細かく刻んで煮込み、みそで味つけした汁です。米が貴重だった時代に、細かく刻んだ具材を米に見立てて食べたといわれています。津軽地方では、粥のことを“け”と呼ぶことが「けの汁」の由来です。

Let's cook

給食メニューを作ってみませんか？



《さばとおからのそぼろごはん》



【材料（4人分）】

ごはん	4杯
焼きさばほぐし身	200g
おから	1/2カップ
糸こんにゃく	80g
グリーンピース	30g
サラダ油	適量
おろししょうが	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	大さじ1
さとう	小さじ1

A

【作り方】

- ①糸こんにゃくは、ざく切りにしてゆでてあく抜きをする。グリーンピースは、さっとゆでておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、おろししょうが、焼きさばほぐし身を入れて炒める。
- ③②におから、糸こんにゃくを入れて炒め、おからがパラパラになったらAの調味料を入れてさっと炒める。
- ④仕上げにグリーンピースを入れる。
- ⑤ごはんにかけてたらできあがり。

※焼きさばほぐし身のかわりに、缶詰やさばを焼いてほぐして使ってもOKです。

《大根のごまマヨサラダ》



【材料（4人分）】

大根	1/5本
きゅうり	1本
にんじん	1/5本
ホールコーン	50g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3
すりごま	大さじ2

A

【作り方】

- ①大根、きゅうり、にんじんは、せん切りにする。大根、きゅうりは、塩もみをして水気をしぼる。にんじんは、さっとゆでて冷やしておく。
- ②ボウルに①の野菜とホールコーン入れてAの調味料とすりごまを入れてあえる。

※給食では、野菜はすべて加熱しています。

《ばら焼き》



【材料（4人分）】

ぶたばら肉	300g
おろしんにく	少々
すりおろしりんご	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ1/2
酒	小さじ1
コチジャン	小さじ1/3
たまねぎ	1こ
サラダ油	適量

A

【作り方】

- ①Aをあわせたものに、ぶたばら肉を1時間程度漬けておく。
- ②たまねぎは、1cm幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、たまねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
- ④ぶた肉を入れて火が通るまでしっかり炒める。