

☆ピーナツあえ

○ 材料（4人分）

・もやし	180g	・うす口しょうゆ	小さじ2
・小松菜	80g	・砂糖	2g
・ピーナツ	大さじ1半		

（刻みピーナツを使うと便利です。）

○ 作り方

- ①もやしはざく切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ②ピーナツを袋の中に入れて、上から麺棒などでたたき、粗めの粒にする。
（または、フードプロセッサーなどで粗めの粒にする。）
- ③もやしと小松菜をゆでて水で冷やす。よく水気を切っておく。
- ④しょうゆと砂糖を混ぜ合わせておく。
- ⑤ボールに野菜とピーナツ、④を入れて混ぜ合わせる。

ピーナツの代わりにカシューナッツやアーモンドを使っています。
その場合も作り方は同じです。
もやし、小松菜のほかに、キャベツやほうれん草も組み合わせています。
ナッツ類をのけるとおひたしです。

☆ジュリアンスープ

○ 材料（4人分）

・キャベツ	100g	・スープストック	小さじ1
・にんじん	20g	・塩こしょう	少々
・玉ねぎ	100g	・うす口しょうゆ	小さじ1
・ベーコン	20g	・水	500ml

○ 作り方

- ①にんじん、玉ねぎは皮をむいて水で洗う。キャベツも水で洗う。たまねぎはうすくスライスにし、にんじん、キャベツ、ベーコンは千切りにする。
- ②鍋に油を少し入れ温めてから、ベーコンを入れてよく炒める。水とスープストックを入れる。
- ③沸とうしたらにんじんを入れる。火が通ってきたら玉ねぎを入れる。
- ④キャベツを入れて火が通ったら、調味する。

給食の組み合わせによって、キャベツを白菜やレタスにすることもあります。



☆からしあえ

○ 材料（4人分）

・小松菜	160g	・砂糖	小さじ1
・もやし	140g	・うす口しょうゆ	大さじ1
・熱湯（冷ます）	適量	・洋からし（粉）	0.5g

○ 作り方

- ①小松菜は2cmに切る。もやしはざく切りにする。
- ②①の材料をゆで、水でさます。
- ③熱湯を冷ましたもので、粉からしを練る。
（粉からしに少量ずつ湯を加え、どろどろになるくらいに練る。湯を加えすぎるとさらさらになり、からしの味が薄くなるため。）
- ④水気を切った材料に調味料を加え和える。

給食では、粉からしを使っています。
チューブ入りのものを使うなら、からしをチューブから1～2cmくらい出してください。

☆裸麦ポタージュ

○ 材料（4人分）

・押麦	20g	・パセリ	5g
・たまねぎ	120g	・牛乳	160ml
・有塩バター	2g	・塩こしょう	少々
・スイートコーン缶 （クリーム）	160g	・スープストック	小さじ1弱
		・水	120ml

○ 作り方

- ①玉ねぎは皮をむき水で洗い、みじん切りにする。パセリも水で洗いまじん切りにする。
- ②鍋に麦と水（麦がひたるくらい）を入れやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ③別の鍋にバターを入れ、玉ねぎを炒める。よく炒めたら、水とスープストックを入れて沸かす。
- ④②の麦とコーンをいれ、弱火で煮込む。牛乳を入れ塩こしょうで味を調える。
- ⑤パセリを入れて沸とうしたらできあがり。



12月 給食だより

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心掛けるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣付けましょう。今回も給食レシピの要望があったので、お知らせします！ぜひ、作ってみてください！

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こす様々な症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

<p>1 手洗い・うがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心掛けましょう。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

<p>たんぱく質 を多く含む食品</p> <p>肉、魚、卵など</p>	<p>炭水化物 を多く含む食品</p> <p>米、めん、いもなど</p>	<p>ビタミンA を多く含む食品</p> <p>レバー、にんじんなど</p>
--	---	---

❁ しこちゅ〜丼

○ 材料（4人分）

- | | |
|--------------|-------------------|
| ・米 2合 | ・油 適量 |
| ・豚ひき肉 100g | ・こい口しょうゆ 小さじ2 |
| ・しょうが 2.5g | ・うす口しょうゆ 小さじ1 |
| ・にんにく 2.5g | ・酒 小さじ1 |
| ・きくらげ 2.5g | ・みりん 小さじ1/2 |
| ・チンゲンサイ 100g | ・オイスターソース 小さじ2 |
| ・にんじん 40g | ・麦みそ 小さじ1と1/2 |
| ・玉ねぎ 150g | ・煮干し 6g |
| ・さといも 100g | ・水 300ml |
| ・ねぎ 25g | ・片栗粉 大さじ1（水 大さじ1） |
| ・白ねぎ 35g | |
| ・たまご 4こ | |

○ 作り方

- ①米を炊いておく。
- ②しょうが、にんにくはみじん切り、きくらげは水で戻したあと干切り、にんじん・さといもは2〜3mm幅のちよう切り、ねぎは小口切り、白ねぎは斜め切り、チンゲンサイは1cm幅に切る。さといもは、塩もみをして、水で洗う。
- ③煮干しでだしをとっておく。
- ④フライパンに油をひき、豚ひき肉・しょうが・にんにくを入れて炒める。
- ⑤玉ねぎ・白ねぎ・きくらげ・にんじん・さといもを順に入れて炒める。
- ⑥③の煮干しだしを入れて煮る。
- ⑦さといもやにんにくに火が通ったら、チンゲンサイを入れる。
- ⑧調味料を入れて味を調える。
- ⑨火を止めて、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。その後、火をつけ、ねぎを入れて火が通ったらできあがり。
- ⑩別のフライパンに油をひき、卵を割り入れ、目玉焼きを作る。

<しこちゅ〜丼の正しい食べ方>

- ①丼にご飯を盛る。
- ②丼の具をかける。
- ③その上に目玉焼きをのせて完成！



上から順に・・・
目玉焼き
しこちゅ〜丼の具
ご飯

<しこちゅ〜丼ってなに？>

四国中央市産の食べ物を、たくさん使った丼です。



給食米（うまそだち）、目玉焼き（卵）、さといも、チンゲンサイ、きくらげ、玉ねぎ、ねぎ