

給食だより



早いものでもう1年が終わろうとしています。冬休み中も早寝早起きを心がけ、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。ではみなさん、よいお年を！

おやつの食べ方

おやつとは、食事以外に食べる、食べ物や飲み物のことです。
おやつは、食事だけでは足りない栄養をとったり、勉強などの合間に食べて気分転換できるなどの効果があります。



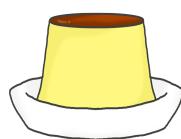
食べすぎ注意！

1日に必要なおやつは 200kcal！

おやつは生活の中の楽しみのひとつですが、エネルギーの高いものが多いので、気をつけましょう！

200kcal の目安

フーリン



1こ

チョコレート



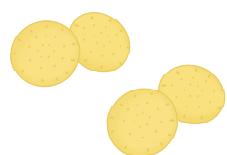
1/2まい

ポテトチップス



1/2ふくろ

クッキー



4まい

市販のおやつや飲み物のパッケージには、エネルギー量が書かれているのでチェックするのもいいですね！

食べ方の工夫をしよう！

1 時間を決めよう

ごはんの2時間前がオススメ！消化されてごはんの時にはほどよい空腹になり、ごはんもおいしく食べられるよ！



2 量を決めよう

大きな袋に入っているおやつを食べるときは、食べる分だけお皿に出したり、あらかじめ小さいサイズを貰うと、食べすぎを防げるよ！



3 食べる内容を考えよう

くだもの果物は、季節によって旬を楽しめ、ビタミンもとることができます。また、長期休み中はカルシウムが不足しがちなので、おすすめです。



1月のよていにこんだてひょう

★牛乳は毎日200mlつきます。★献立の下段は、使用食材です。
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。

海産物については、どの食品においても他の海産物が混入している可能性があります。また、一尾まるごとや筒切りの魚には、魚卵が入っていることもあります。

月	火	水	木 15日	金 16日
				カレーライス サイコロサラダ
ご飯 白玉汁 いわしのみぞれかけ 酢の物	ゆであげミートソース ごまポテト	ごぼうピラフ チキンナゲット フルーツミックス	精白米、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリンピース、小麦粉、なたね油/ハム、にんじん、きゅうり、コーン、ごま油	コッペパン あさりのチャウダー たこ焼風天ぷら 天草オレンジ
精白米/白玉もち、鶏肉、凍り豆腐、にんじん、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、椎茸/まいわし、小麦粉、片栗粉、なたね油、大根、生姜/きゅうり、カットわかめ、緑豆はるさめ	スパゲティ、オリーブ油、なたね油、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、なたね油、小麦粉/フレンチポテト、なたね油、白ごま	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、パセリ、なたね油/鉄腕チキンナゲット、なたね油/みかん缶、パイント缶、黄桃缶、なし缶	精白米/キャベツ、油揚げ/鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉、片栗粉、卵、なたね油/こまつな、もやし、白ごま	ツイストパン ポークシチュー ラーメンサラダ 温州みかんゼリー
ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 揚げぎょうざ たたききゅうり	関西風きつねうどん フレンチポテト パイン缶	いりこ菜めし けんちん汁 醤油味 ほっけの竜田揚げ	豚すき丼 味噌汁 黄桃缶	横割パンズ コーンクリームスープ イカバーグ 照り焼きソース 小松菜サラダ
精白米/豆腐、むきえび、片栗粉、小麦粉、なたね油、にんじん、長ねぎ、椎茸、グリンピース、生姜、にんにく/ぎょうざ、なたね油/きゅうり、ごま油、白ごま	ソフトめん、小揚げ、鶏肉、つと、椎茸、長ねぎ、ほうれん草/フレンチポテト、なたね油/パイン缶	胚芽米、大麦、しらす干し、白ごま、葉だいこん/鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、なたね油/ほっけ、生姜、小麦粉、片栗粉、なたね油	精白米、豚肉、白滝、玉ねぎ、だけのこ、ほうれん草/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ/黄桃缶	横割パンズ/コーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/イカハンバーグ、なたね油/こまつな、まぐろ水煮、にんじん、糸かつお、エッグケアマヨネーズ、白ごま
サーターアンダギー 5個分				

給食室の Recipe 紹介

冬休みのおやつに
ぜひ作ってみてね！



サーターアンダギー 5個分

<材料>

- ・小麦粉 90g
- ・ベーキングパウダー 3.5g
- ・白いりごま 5g
- ・卵 1/2個
- ・サラダ油 4g
- ・黒砂糖 35g(砂糖でも可)
- ・揚げ油 適量

<作り方>

1. ボウルに卵、サラダ油、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、白ごまの順に入れ、都度よく混ぜ合わせる。
2. 5等分に丸めて、低温で約10分じっくり揚げる。

出来上がりの目安

- ・生地が1.5倍にふくらみ、揚げている途中で自然に割れ、チューリップの花が咲いたような形になる。
- ・竹串を刺して、何もついてこないか確認する。