

ランチタイム ニュース

今年もあと1か月になりました。冬休みには、クリスマス、おみそか、お正月などみんなが集まってごちそうを食べる機会が多くあると思います。食べ過ぎに気をつけ、適度に体を動かし、生活リズムをくずさないようにしましょう。

こんだてしようかい

12月11日 (月)

「手づくりひじき入りハンバーグ」

ひじきが苦手でも食べられる人気のハンバーグです。ひとつひとつ給食室で手作りしています。ひじきには成長期に必要なカルシウム、鉄や食物繊維が多く含まれています。

12月19日 (火)

「いわしのかば焼き」

いわしは頭の働きをよくする栄養と皮膚を丈夫にしてくれるビタミンが入っています。また、タレに使われるしょうがは体を温めてくれるので寒い冬には積極的に取りたい野菜ですね。



☆21日 (木) は、「クリスマスセレクトデザート」です☆



クリスマス
チョコムース

344人が
えらびました



クリスマス
三色デザート

142人が
えらびました

寒い日の
あったか
人気メニュー

「オニオンスープ」 (4人分)

<材料>

- ・玉ねぎ・・・200g (1個)
- ・油・・・小さじ1/3
- ・ベーコン・・・40g (2枚)
- ・キャベツ・・・80g (1枚)
- ・鶏がらスープ・・・2g
- ・しょうゆ・・・大さじ1と2/3
- ・塩・こしょう・・・少々
- ・水・・・440ml

<作り方>

- ① 玉ねぎは、せん切り、キャベツは1.5cm角切りにする。
- ② 鍋に油をしき、玉ねぎを入れ、弱火でじっくり炒める
- ③ 玉ねぎがよく炒まったらベーコンを加える。
- ④ 水、キャベツを加え、煮る
- ⑤ 調味料を入れて味を調え、出来上がり。
※ 体が温まる人気メニューです!

冬休み中の食生活について

※ 冬休みも規則正しい生活を心がけましょう。

ふ

るさにと
つた 伝わる食文化を
しよくぶんか 知ろう



ゆ

っくり
よくかんで、
食べすぎを
ふせこう



や

すみ中も
はや 早ね・早起き
はやお 朝ごはん!



す

すんで
おてつだいを
しよう



み

んなで
しょくたく 食卓をかこんで
かぞく 家族だんらん

