



12月給食だより

令和7年12月号
都立城東特別支援学校
校長 秋本 友美
栄養士 木村 由美

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。



<p>早寝・早起をし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p> 	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p> <p>副菜 主菜</p>  <p>主食 汁物</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p> 	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。</p> 

～今月の献立～



冬至は1年で一番昼の長さが短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入り、かぼちゃや小豆を食べて健康を願います。給食でも、12月22日に冬至の献立です。



～給食の紹介～

11月5日

ほうとう

牛乳

大豆とじゃこの甘辛揚げ

ゆかり和え



今回はレシピ紹介をします

大豆とじゃこの甘辛揚げ

(材料 4人分)

大豆水煮 150g

片栗粉 適量

揚げ油

ちりめんじゃこ 30g

みりん 小さじ2

砂糖 大さじ1強

しょうゆ 大さじ1弱

作り方

① 大豆の水を切り、でんぷんをうすくまぶして揚げる。

② じゃこは乾煎りする。

③ Aの調味料を合わせて、火にかける。

④ ③のタレと①、②をからめる。

★この日は、ごまは入っていませんでしたが、ごまを入れてもおいしいです。材料や調味料はお好みでアレンジしてみてください。

A