

# 12月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】  
東調理場  
みんなのくるりんキッチン  
☎ 042-527-2160

日が暮れるのが早くなり、朝、晩の冷え込みが一層厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、様々な感染症が季節に関係なく流行することになってしまいました。感染症を拡大させないために日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように以下のことを気をつけましょう。

## 冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなります。冬至の日に、「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えがあります。また、ゆず湯で身を清めて、無病息災を願う風習もあります。

「ん」のつく食べ物を食べると、**幸運**になるといいうい伝えもあります。

今年このとしの冬至は12月22日です。

引用：学校給食 2023年11月号(全国学校給食協会)

12/4のメニュー		ベーコンとごぼうのピラフ	
材料 (4人分)			
米	2合 (300g)	塩	1g
米粒麦 (無ければ米で)	25g	コンソメスープの素	小さじ1
コンソメスープの素	小さじ1	しょうゆ	大さじ1
ベーコン	30g		
ごぼう	60g		
たまねぎ	70g		
パセリ	4g		
サラダ油	2g		
		作り方	
		① 米、米粒麦にコンソメスープの素を入れて炊く。ベーコンは短冊切り、ごぼうはささがき、たまねぎ・パセリはあらみじん切りにする。	
		② 鍋に油をしき、ベーコン、ごぼう、たまねぎを炒める。	
		③ 調味料を加え味を調え最後にパセリを加える。	
		④ 炊き上がったご飯に③を混ぜる。	

# 東調理場の給食提供

11月の東調理場の様子をご紹介します。手づくりこだわった給食づくりをしています。

9月から、東調理場からの給食提供が開始となりました。スチームコンベクションオープンでお肉を焼いたり、和え物は、加熱した野菜と調味料を別々に真空冷却機で冷ましてから、和え釜で味付けします。これからも、皆さんに「楽しみ!」「おいしい!」と言ってもらえる給食を作りたいと思っています。



▼ きゅうしょくだよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市HP ▶子育て・教育 ▶教育 ▶学校教育・教育就学相談・小中学校 ▶学校教育 ▶学校給食 ▶東調理場小学校給食の献立について ▶12月献立表、きゅうしょくだより

こちらのQRコードからもホームページをご覧くださいませ。



12/11のメニュー		にんじんしりしり	
材料 (4人分)			
にんじん	200g	作り方	
鶏ひき肉	40g	① にんじんは千切りにする。	
油	小さじ1	② フライパンに油をしき、温まったら鶏ひき肉を炒め、そこににんじんを加え火が通るまで炒める。	
砂糖	小さじ1	③ 砂糖、しょうゆで調味し、ごまとかつお節を加え仕上げます。	
しょうゆ	大さじ1		
かつお節	適量		
白ごま	小さじ1程度		

