

# ランチタイム 12月



さむ ふゆ げんき す  
寒い冬を元気に過ごそう！

きおん ひく ひ おお  
気温の低い日が多くなってきました。寒さで体調を崩している人は  
いませんか？風邪などの感染症が流行りやすくなる時期です。年末  
年始は、クリスマスやお正月など、楽しみな行事がたくさんありますね。  
たの す  
楽しく過ごせるように、体調管理をしっかり行いましょう！

菊水共同調理場 源



12月22日は 冬至 です

とうじ  
冬至とは、1年の中で最も夜が短く、夜が  
なが  
長くなる日のことです。冬至にはゆずをいれた  
お風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりして、  
けんこう  
健康でいられることを祈る風習があります。



お風呂にゆuzuを浮かべて入る  
「ゆuzu湯」は、ゆuzuの強い香りで  
邪氣（悪いもの）を追いはらいます。

とうじ  
冬至にかぼちゃを  
たかぜ  
食べるといわれて  
かかないといわれて  
います。



お弁当の日がありました★



11月25日、菊水中学校では自分でお弁当を作る  
「お弁当の日」を実施しました。子どもたちのお弁当は  
どれも美味しいで、それぞれが自分の決めたコース  
に一生懸命取り組んだ様子がうかがえました。自分で  
料理ができることは、自立への  
第一歩です。この経験は、それぞれの  
これから将来に必ず活きていく  
だろうと思います。



～給食でからだに栄養を、本でこころに喜びを～  
おはなし給食を実施しました★

今年度も昨年に引き続き、  
先月5回に渡って、本の中に  
出てくる食材や料理を給食に  
取り入れる「おはなし給食」  
を行いました。これを機会に、  
食事や読書が好きという児童  
生徒が増えると嬉しいです。

11月26日の  
メニュー

『5分後においしいラスト』  
より「ヨーグルトポムポム」



11月の給食から…



ノギ屋の鶏飯

<材料・4人分> (かっこ内は目安の分量です)

(ご飯) …お茶わん 4杯分

(1杯200g程度)

(鶏飯の具)

鶏もも肉 …4切れ(50g程度)

下味 料理酒 …小さじ1と1/2

こいくちしょうゆ

…小さじ1と1/2

おろしにんにく …少々(チューブ1cm)

おろししょうが …少々(チューブ1cm)

ソース

すりおろしりんご	…36g
(大さじ1と小さじ1)	
おろしにんにく	…少々
おろししょうが	…少々
こいくちしょうゆ	…小さじ2弱
三温糖	…小さじ2/3
水	…大さじ1
山椒	…少々



ごはんに具を  
のせて  
食べましょう

おはなし給食で実施したメニューの  
リクエストがありましたので、ご紹介  
します^ ^ 「精霊の守り人」という本  
に出てくる「ノギ屋の鶏飯」です。具  
をごはんにのせて食べてください♪

<作り方>(鶏飯の具).....

① 鶏肉に下味を30分程度漬けて  
おき、オーブンまたはフライパン  
で焼く。

② ソースをすべて混ぜ、加熱する。  
(大量調理の量ですので、水の量  
は適宜増やしてください)

③ ①に②をかけ、上から山椒を振  
る。ごはんにのせて完成！