

ランチタイム 12月



菊水共同調理場 源

さむ ふう げんき す
寒い冬を元気に過ごそう！



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。
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！



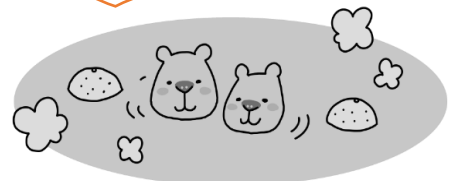
12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が
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、
健康でいられることを祈る風習があります。



冬至にかぼちゃを
食べると風邪をひ
かないといわれて
います。

お風呂にゆずを浮かべて入る
「ゆず湯」は、ゆずの強い香り
で邪気(悪いもの)を追いはらいます。



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
どれも美味しそうで、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うかがえました。自分で
料理ができることは、自立への
第1歩です。この経験は、それぞれの
これからの将来に必ず生きていく
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)

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

(大きじ 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



ごはんを具を
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
をごはんのに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。ごはんのにせて完成！