

# 学校給食だより

令和元年度12月号

伯耆町立学校給食センター

# 冬休みを元気に過ごすためのポイント！

今年も、楽しい冬休みの時期がやってきました。冬休みはクリスマスやお正月などの行事が続く、生活リズムや食事が乱れやすくなります。風邪を予防して、元気に過ごすためのポイントを紹介します！



**食事の前やトイレの後、外出後など、こまめに手を洗いましょう。**  
学校で、手を洗った後、スポンや上着で手を拭いている人をよく見かけます。服にもウイルスや細菌が付着していることがあります。手を洗ったら、きれいなハンカチで拭くようにしましょう。

**クイズ**  
① 手を洗った時に、汚れが残しやすいのは、どの指？  
A:親指 I:人差し指



**朝ごはんのポイント☆**  
① 主食・主菜・副菜をそろえる。  
② 毎日、決まった時間に食べる。  
③ 休み中は料理に挑戦！  
※小学校5年生以上は、家庭科でご飯とみそ汁作りをしています  
朝ごはんを食べて一日元気に過ごしましょう。

**クイズ**  
② 朝ごはんにおすすめの飲み物はどっち？  
A:炭酸飲料 I:牛乳



**十分な休養**  
早寝・早起き・朝ごはんまで生活リズムを整えよう！  
夜更かしをすると、朝起きられなくなり、朝ごはんを食べる時間もなくなります。また、成長ホルモンは、睡眠時に多く分泌されます。  
早寝・早起き・朝ごはんのために、テレビやゲームは、時間を決めてしましょう。

**クイズ**  
③ 夜早く寝るためにするといいいことはどっち？  
A:1日中ゴロゴロする I:昼に運動する



**適度な運動**  
元気に体を動かそう！  
冬は寒いので、ついつい家の中でゴロゴロしてしまいます。しかし、ずっと体を動かさずにいると体の抵抗力が落ちてしまいます。抵抗力が落ちると、風邪を引きやすくなります。外で運動や、家の中でストレッチをして、体を動かしましょう。

**クイズ**  
④ 長時間運動する時におすすめの朝ごはんの主食はどっち？  
A:ごはん I:パン

【たえ】クイズ① A:① B:② C:③ D:④

## 地元食材の紹介

**さといも 里芋**  
伯耆町の学校給食では、地元生産者の方々が、里芋の泥や皮をとって、持ってきてくださいます。そのため、おいしい里芋をたくさん使うことができます。  
里芋は、煮物だけでなく、スープやコロッケにしてもおいしいです。ご家庭でも、地元の里芋を味わってみてください。

## 二部小学校3・4年生が、里芋の収穫体験をしました！

二部地区で給食に里芋を納品して下さっている、生産者の中田さんにお世話になり、収穫体験をしました。立派な里芋が、たくさん収穫できました♪



たくさんとれたよ！  
中田さん  
中田さん、いつもありがとう！

## 今月のレシピ 揚げ鶏とさつま芋の柚子ソースがらめ

**<材料> 4人分**  
 ・鶏もも肉 200g  
 ・酒 小さじ1  
 ・食塩 2つまみ  
 ・かたくり粉 適量  
 ・さつま芋 小1本  
 ・揚げ油 適量  
**A**  
 ・砂糖 大さじ1と1/2  
 ・濃口醤油 小さじ2  
 ・柚子果汁 小さじ1  
 ・柚子の皮 適量

**<作り方>**  
 ①鶏肉は、2cm角に切る。  
 さつま芋は、1.5cmのいちょう切りにする。柚子は果汁をしぼる。皮は、みじん切りにする。  
 ②鶏肉は、酒と食塩で下味をつける。  
 ③鶏肉にかたくり粉をまぶして、油できつね色になるまで揚げる。さつま芋は、水気をしっかりとり、火が通るまで揚げる。  
 ④Aを混ぜ、揚げた鶏肉、さつま芋とからめる。

冬至にもおすすめ♪  
柚子の香りがさわやかな一品です。

栄養教諭 永岡泰子

