

# 1 目 給食だより

平成30年度 1月発行  
渋谷区立 上原中学校  
栄養指導員 辰野香織

平成最後の



亥年！

あけましておめでとうございます。皆さんお正月はどのように過ごしましたか？

三年生はいよいよ入試も近づいてきました。まだまだ寒い日も続きます。体調を崩さないようにしっかり食べてよく休み体調管理に気をつけましょう。

## ☆作ってみよう☆ ☆給食レシピ☆

鶏と鱈のちゃんこ風（4人分）

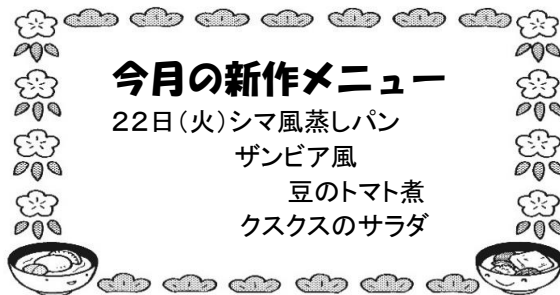
- ・水 …… 1 L
- ・削り節 …… 12 g
- ・鶏もも肉 …… 120 g
- ・鱈の切り身 …… 2切れ
- ・木綿豆腐 …… 中1丁
- ・人参 中1/2本
- ・白菜 中1/8個
- ・もやし …… 中1袋
- ・しめじ …… 1/2株
- ・えのき …… 1/2株
- ・ねぎ …… 1本
- ・ほうれん草 …… 3株
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・食塩 …… 適量

寒い季節に鍋料理はぴったりです。ちゃんこ風・寄せ鍋・もつ鍋...新しいものと豆乳鍋・キムチ鍋・カレー鍋など沢山の種類がありますね。皆さんは何鍋が一番好きですか...？

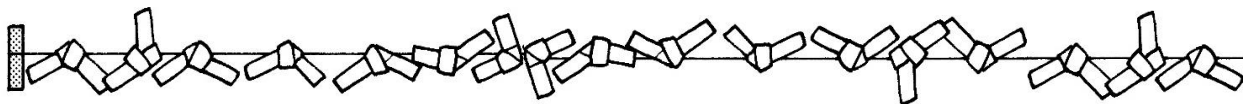
- ①水を小さめの鍋に入れて火をかけ、沸騰したら削り節を入れてすぐに火を止める。5分程度おいて濾す。
- ②人参は皮をむきいちょう切り、白菜、ほうれん草はざく切り、きのこは石づきを取って小房に分ける。ねぎは斜め小口に切る。
- ③肉、魚は一口大、豆腐は大き目のさいの目に切る。
- ④鍋に白菜を入れる。その上にほうれん草以外の具をバランスよく盛り、だしを入れて火にかける。
- ⑤具に火が通ったらほうれん草を入れ、調味料で味を調える。
- ⑥器に盛って出来上がり！

## 今月の新作メニュー

22日(火)シマ風蒸しパン  
ザンビア風  
豆のトマト煮  
クスクスのサラダ



## ていねいに配ぜんをしよう



## ☆オリンピック・パラリンピック☆

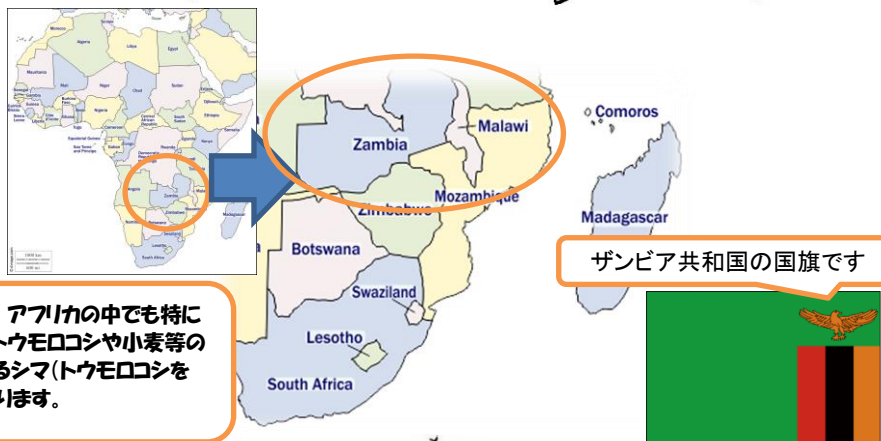
### ☆応援献立☆

#### ☆第5回・ザンビア共和国☆

国名：ザンビア共和国  
首都：ルサカ  
公用語：英語



得意なスポーツ：  
陸上競技  
ボクシング 等



ザンビア共和国の国旗です

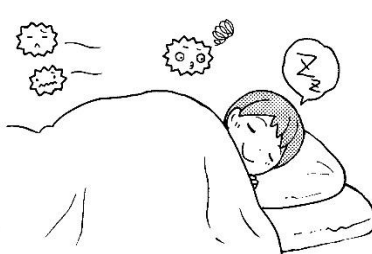
ザンビア共和国はアフリカの南部に位置する内陸国で、アフリカの中でも特に平和と言われています。また、農業が盛んで主食であるトウモロコシや小麦等の輸出も行っています。今回はザンビアの人々の主食であるシマ(トウモロコシを粉にして熱湯で練ったもの)をアレンジして蒸しパンを作ります。



## かぜの時は、安静・保温・栄養

かぜは、鼻やのどを中心とした上気道に起こる急性の炎症のことで、いろいろな種類の病原体によって起こります。かぜを治療するためには、体力をつけて病原体に負けない抵抗力をつけることが必要です。

それには安静・保温・栄養が大切です。かぜの時はエネルギーを使うので、無理のない範囲で、栄養のバランスのよい食事を取り、体を冷やさないようにして、十分な休養・睡眠をとりましょう。



寒さに負けず  
石けんで手洗い

