



食育だより

令和5年度 12月号

毎月19日は食育の日

笠間市笠間学校給食センター

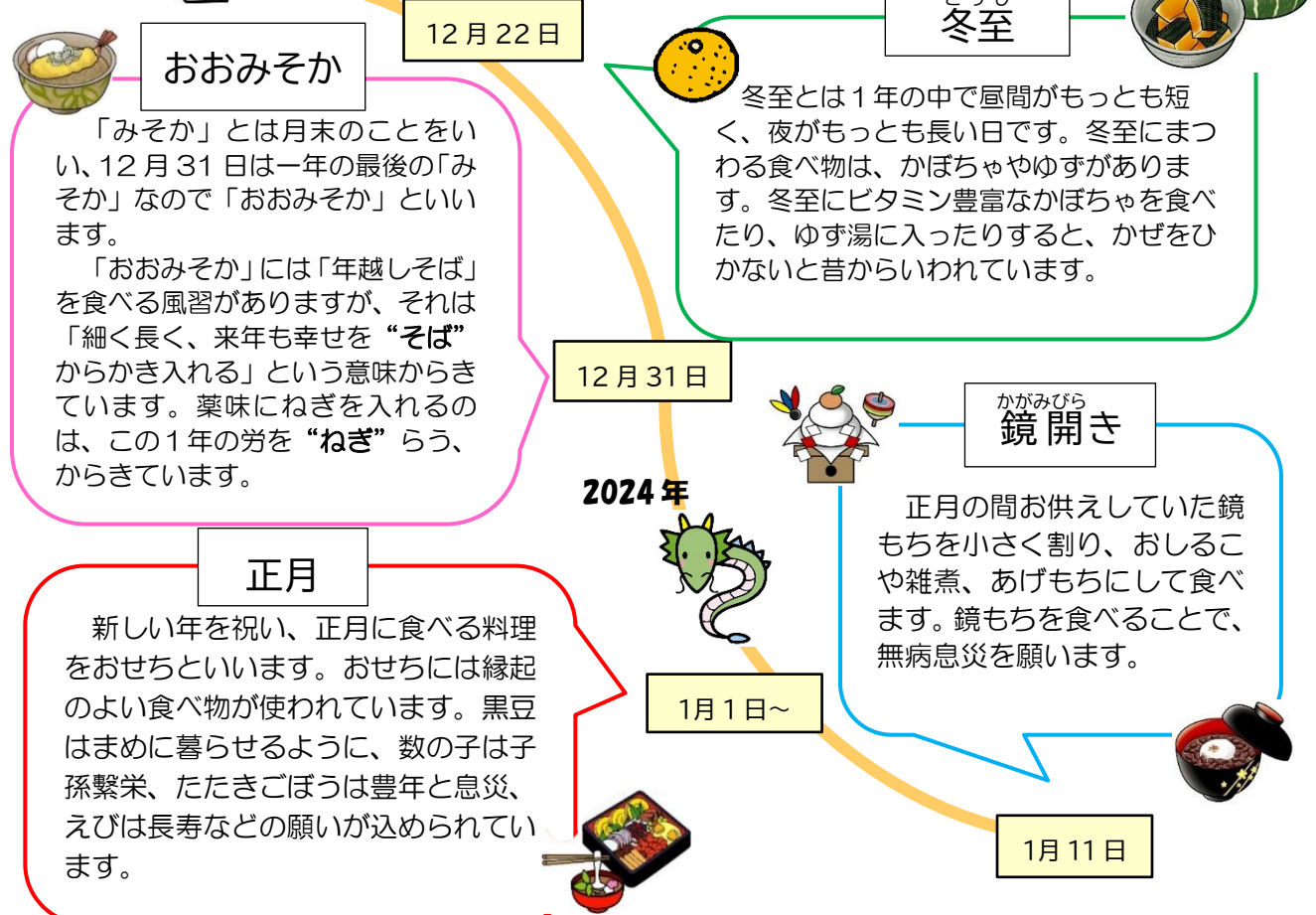
今月の給食目標 食事と文化について知ろう

今年も残すところあとわずかになりました。冬休みにはおおみそかや正月などの行事があり、行事食を食べることが多いと思います。行事食には農作物がたくさん実ること、家族の幸せや健康を願う意味があります。生活を豊かにする行事を大切に、行事食を楽しみましょう。

2023年



年末年始の行事食



冬は気温が低く、空気が乾燥するため、かぜやインフルエンザが流行しやすいです。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養でかぜに負けない体作りをしましょう。

手洗いうがいをする

しっかり栄養をとる

十分な睡眠をとる

適度な運動をする

茨城をたべよう献立



茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
12月17日(日)	12月17日から23日



12月の食材『れんこん』

【献立名】ごはん 牛乳 ぶた肉とれんこんの甘辛いため
しょうが和え かんぴょうのみそ汁
12月14日 実施予定

霞ヶ浦周辺は、日本一のれんこんの産地です。茨城県のれんこんはやわらかく、ほんのりとした甘みが特徴です。切り方や調理法でいろいろな食感を楽しむことができます。

茨城をたべよう献立レシピ紹介 ~ぶた肉とれんこんの甘辛いため~

【材料・4人分】		【作り方】	
ぶた肉	180g	①	ぶた肉は★で下味をつけておく。
しょうゆ	6g (小さじ1)	②	れんこんは切ったあと酢水につけあくを抜き、きくらげは水戻ししておく。
酒	6g (小さじ1)	③	油で①のぶた肉をいため、れんこん、ねぎ、きくらげ、調味料を加える。
★しょうが	1片 すりおろし	④	水溶性片栗粉を加える。
こしょう	少々	⑤	ごま油を加えて仕上げる。
油	4g (小さじ1)		
れんこん	100g いちょう切り		
きくらげスライス	2g		
ねぎ	25g ななめに切る		
しょうゆ	5g (小さじ1)		
酒	4g (小さじ1)		
砂糖	2g (小さじ1/2)		
片栗粉	4g (小さじ1)		
ごま油	2g (小さじ1/2)		
酢水	200ml		



そのほか 12月においしい茨城の野菜・果物

れんこんのほかにも、たくさんのおいしい野菜・果物が茨城県にはあります。

- トマト・さつまいも・チンゲンサイ・わさび菜・みず菜・みつば・レタス・奥久慈なす・小松菜・ハーブ・自然薯^{しねんじょ}・いちご

美味しお献立 ~毎月20日はいばらき美味しお Day(減塩の日)~

減塩ポイント「旬の食材・果物の活用」

旬の食材は味がよく、うす味でも素材本来の味を活かして調理することができます。
12月20日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 ほっけフライ こまつなサラダ さといものみそ汁 みかん