



# 12月 給食だより



令和4年度  
山梨市教育委員会

2022年も残り4週間となりました。冬休みに入るとクリスマスやお正月などの行事もあって楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多いなか、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

## 冬休みの食生活について

**「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!**

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



**食べ過ぎに気をつけよう!**

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



**日本の伝統行事に触れる機会にしよう!**



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていいただければと思います。

## ♪ 給食レシピの紹介 ♪

11月の給食で、子どもたちに人気だったメニューを紹介します！  
簡単に作ることができるので、ご家庭でも参考にさせていただいたら嬉しいです。



### 〈鮭のもみじ焼き〉



●材料(4人分)●

- A 生鮭・・・4切
- 酒・・・小さじ2
- 塩・・・小さじ1/4
- こしょう・・・少々
- B にんじん・・・30g
- すりごま・・・小さじ1
- マヨネーズ・・・大さじ3
- みそ・・・小さじ1強
- みりん・・・小さじ1/4

●作り方●

- ①Aの調味料で鮭に下味をつける。
- ②にんじんをすりおろし、Bの調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルの上に鮭を並べ、②をまんべんなくかける。
- ④フライパンや魚焼きグリルなどで15～20分程度じっくり焼いたらできあがり！



### 〈里芋の唐揚げ〉

●材料●

- 里芋・・・適量
- ※冷凍でも可
- 唐揚げ粉・・・適量
- 水・・・適量
- ※給食センターでは水で溶くタイプの唐揚げ粉を使用しました。そのまま粉をつけるタイプより均一に衣がつきやすいです。

●作り方●

- ①里芋の皮をむき、適当な大きさに切ったら、中心に火がとおるまでゆでる(冷凍でも同様にしっかり解凍しておく)。※電子レンジでも可。
- ②唐揚げ粉を水で溶く。
- ③里芋に衣をつけ、180℃の油できつね色になるまで揚げてできあがり！