

# 12月給食たより



冬休み  
直前号

令和3年度  
山梨市教育委員会

もうすぐ楽しい冬休みですね。学校では毎日飲んでいる牛乳ですが、休みの日には飲まないというお子さんも多いようです。牛乳には成長期のお子さんに欠かせないカルシウムをはじめとする、大切な栄養素がたくさん入っていますので、ご家庭でもぜひ毎日飲むようにしてほしいと思います。

この時期でも牛はたくさんのミルクを出すのに、寒いので牛乳を飲む人が減ってしまうことや、土産物や飲食店でのバター等の乳製品の需要が少なくなることなどから、食品ロスにつながってしまうそうです。

牛乳をそのまま飲む以外にも、料理に取り入れてみてはいかがでしょうか？牛乳は意外と味噌との相性が良く、毎日のみそ汁に少し入れてもおいしいです。いくつかレシピを載せましたので、ぜひ参考にしてください。（山梨県ホームページに載っています。「山梨県朝ごはんレシピ」で検索してみてください。）



## 簡単朝ごはんレシピ カルがるリゾット



カルシウムたっぷり、手軽にできる「カルがるリゾット」

### 【材料 1人分】

- ・ごはん 130g
- ・水 40cc
- ・牛乳 120cc
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・ウインナー 1本
- ・ピザ用チーズ 13g
- ・かいわれ大根 15g
- ・塩こんぶ 2g

### 【作り方】

- ①ウインナーは1cmくらいの厚さ、かいわれ大根は半分の長さに切る。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、ウインナーを入れて煮る。
- ③コンソメを入れ、溶けたら、牛乳とごはんを加えて煮立てる。
- ④チーズとかいわれだいこんを加えて混ぜる。塩で味を調える。
- ⑤器に盛り付け、塩昆布を中心のせる。

### 【ワンポイントアドバイス】

寒い朝に体が温まります。塩昆布を入れず、あらびき黒こしょうを効かせても違った味わいに。



エネルギー： 391kcal

※一人当たりの栄養価

（出典者：笛吹食育推進研究会）

## 簡単朝ごはんレシピ 南瓜ベーコンチーズ



パン食の朝にちょうど良いメニュー

### 【材料 1人分】

- ・冷凍かぼちゃ 60g
- ・ベーコン 20g
- ・スライスチーズ 1枚
- ・ケチャップ 10g

### 【作り方】

- ①冷凍かぼちゃを電子レンジで加熱する。
- ②耐熱皿又はアルミホイルにかぼちゃ・チーズ・ベーコンの順にのせる。
- ③ケチャップをかけて、オーブントースターで3分～5分焼く。

### 【ワンポイントアドバイス】

冷凍かぼちゃは、前日に冷蔵庫へ入れておくと当日の時短になります。



エネルギー： kcal197

※一人当たりの栄養価

（出典者：特別支援食育推進研究会）

## 簡単朝ごはんレシピ たっぷりコーンのミルクスープ



包丁いらず、レンジ加熱で調理も簡単！

### 【材料 1人分】

- ・コーン 30g
- ・牛乳 130cc
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・黒こしょう 少々

### 【作り方】

- ①材料を耐熱カップに入れる。
- ②電子レンジ600Wで約2分加熱する。
- ③かき混ぜる。

### 【ワンポイントアドバイス】

カルシウムがたっぷりとれるスープです。ごはんを入れて、リゾット風にしてもおいしいです。



エネルギー： 176kcal カルシウム：275mg

※一人当たりの栄養価

（出典者：北都留食育推進研究会）