



# 12月 給食だより



令和6年度  
山梨市教育委員会

2024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。楽しい冬休みが過ごせるように以下のことに気をつけるようにしましょう。

## 冬休みの食生活～10のポイント

<b>た</b> (食) べすぎに気を つけよう 	<b>の</b> (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	<b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう 	<b>い</b> ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう 朝 昼 夕 
<b>ふ</b> ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	<b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう がむ がむ 	<b>や</b> さい (野菜) を たっぷり食べよう 	<b>す</b> すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう 
<b>み</b> んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	<b>を</b> (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

## ♪ 給食レシピの紹介 ♪

12月の給食に出てくる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。



### 〈たらのみそマヨ焼き〉



#### ●材料(4人分)●

A { 生鱈切り身・・・4切  
酒・・・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・少々  
こしょう・・・少々

B { 玉ねぎ・・・・1/4個  
マヨネーズ・・・大さじ5  
みそ・・・・大さじ1/2  
アルミカップまたはアルミホイル

#### ●作り方●

- ①Aの調味料で鱈に下味をつける。
- ②玉ねぎは粗みじん切りにし、Bと合わせる。
- ③アルミカップに鱈を入れ、B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！

### 〈だいこんのゆず風味和え〉

#### ●材料●

だいこん・・・・10cm幅  
きゅうり・・・・1本  
キャベツ・・・・外側の葉1枚  
らっきょう酢・・・適量  
ゆずの皮・・・・少量

#### ●作り方●

- ①だいこんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。キャベツは2cm幅で切る。
- ②らっきょう酢を入れてなじませたらできあがり！



ゆずには、風邪予防になるビタミンA・C・Eがたっぷり入っているので、ゆず湯につかるだけでなく食事に取り入れるのもおすすめです。

### 〈れんこんの炒め物〉

#### ●材料(4人分)●

にんじん・・・・1/4本  
れんこん・・・・80g  
こんにやく・・・80g  
大豆水煮・・・・30g  
さつま揚げ・・・1枚  
冷凍いんげん・・・4本

A { ごま油・・・・小さじ1  
水・・・・・・・・大さじ2  
さとう・・・・小さじ1  
和風だし・・・少々  
しょうゆ・・・大さじ1  
みりん・・・・小さじ1

#### ●作り方●

- ①にんじん、れんこんはいちょう切りにする。
- ②こんにやくは色紙切りにする。さつま揚げは油抜きをしてから短冊切りにする。冷凍いんげんはさっとゆで、2cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油をしいて熱し、にんじん、れんこん、こんにやくの順に炒める。野菜に火が通ったら、水、調味料A、大豆水煮、さつま揚げを入れて炒め煮る。仕上げにいんげんを入れてできあがり！