

12月給食だより

香川県立香川東部支援学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。近年、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、次のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p> 	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> 
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★ 適度に体を動かす</p> 	<p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p> 



しょうかい レシピ紹介

なっとうどん ~スタミナ納豆丼~

納豆好きな方はもちろん、納豆が苦手な方でも食べやすいメニューです。ひき肉のうまみと、にんにくしょうがの香りで納豆独特のにおいが気になりません。

ざいりょう ぶんりょう 材料と分量 (4人分)

- 納豆 2パック
- 鶏ひき肉 200g
- ごま油 小さじ1
- ねぎ 20g
- にんにく 3.2g
- しょうが 3.2g
- 砂糖 小さじ1
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 豆板醤 お好みで

つく 作り方

- ねぎは小口切り、にんにく、しょうがはすりおろす。
- フライパンにごま油をしき、ひき肉を炒める。
- ひき肉に火が通ったら、ねぎ、にんにく、しょうが、調味料を加える。
- 火を止め、納豆を加えてさっと混ぜ合わせてごはんにのせて出来上がり。

納豆はひき肉とよく絡む、ひきわり納豆がおすすめです。お好みで刻みのりをトッピングしてもおいしいですよ。