



12月 給食だより



東京都立七生特別支援学校長
校長 黒澤 一慶

白ごとに寒さが増し、空気が乾燥してきました。

手洗いやバランスの良い食事を心がけて、風邪を予防しましょう。

12月の給食では、ビタミン豊富な冬野菜をたくさん取り入れています。

また、温かく食べてもらえるよう、できるだけ直前に盛り付けをしています。

* 冬休みの食生活 *

<p>もうすぐ冬休み！ 食生活の ポイント</p>	<p>朝・昼・夕の3食で 生活リズムを整えて</p>	<p>早寝・早起き、 朝ごはん</p>
<p>おやつは 時間と 量を 決めて</p>	<p>ゆっくりよく かんで食べよう</p>	<p>冬野菜を食べよう</p>



12月の献立から料理を紹介

* キムチチャーハン *

【材料 4人分】

- 米 2 合
- サラダ油 小さじ1
- 豚肉(干切り) 100g
- 長葱(みじん切り) 80g
- 人参(みじん切り) 60g
- たけのこ(みじん切り) 25g
- 干し椎茸(みじん切り) 2枚
- キムチ漬(みじん切り) 50g
- 濃口しょうゆ 大さじ1/2
- 塩 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 白炒りごま 少々

【作り方】

- ①米を洗米し、ざるに上げる。米の重量の1.2倍の水を加え、硬めに炊飯する。
- ②野菜をみじん切りにする。
- ③キムチ漬は汁を分けておく。
- ④油で野菜を炒め、軟らかくなったらキムチも加える。
- ⑤調味料とごま油を加え味を調える。キムチの汁は、辛さを確かめながら加える。
- ⑥炊き上がったごはん、具を混ぜ合わせる。炒ったごまも加える。

オキアミが入っていない、アレルギーフリーのキムチを使ったキムチチャーハンです。硬めに炊いたごはん、野菜から出た水分で、程よい硬さに仕上がります。小学1年生から食べられる、やさしい味付けになっています。