



東京都立七生特別支援学校長
黒澤 一慶

朝や夜など冷える日が増えてきました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐにはせっけんを使った丁寧な手洗いが大切です。食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

本に登場する料理を「食べてみたい!」と思ったことはありませんか?

12月4日に小学部を対象とした「おはなし会」が開催されます。当日は「おはなし会」に合わせて、とある本の中に登場する食材を使った料理を給食で提供します。その本とは次のうちどれでしょうか。考えてみてください。

- ①「おおきなかぶ」
 - ②「サンドイッチサンドイッチ」
 - ③「しろくまちゃんのホットケーキ」
- 図書室に行くと答え合わせができます。



当日は日野市立図書館員の方々が講師となり、読み聞かせを行います。給食を通して本に興味を持つ機会にしてほしいと思います。

12月の献立から料理を紹介

* みそポテト *

【材料 5人分】

じゃがいも 4個
米粉 大さじ3
片栗粉 大さじ2
みず 50ml

揚げ油 適量

料理酒 小さじ2
みりん 小さじ2
砂糖 小さじ5
赤みそ 小さじ4
みず 16ml

【作り方】

- ①じゃがいもはひと口大に切る
- ②切ったじゃがいもは耐熱容器に入れ電子レンジで2~3分加熱しておく
- ③米粉と片栗粉を混ぜて水で溶いておく
- ④じゃがいもに③を薄くつけてから油で揚げる
- ⑤料理酒から水までの調味料を合わせて加熱しておく
- ⑥じゃがいもに⑤をからめる



- ◎米粉と片栗粉で作った衣はあまりつけすぎず、薄くつけるようにしてください
- ◎タレが水っぽいようでしたら片栗粉でとろみをつけてください

※参考文献・引用・イラスト：雑誌 【食育フォーラム 2025年12月号】
【学校給食 2025年11月号】