

# 給食だより 12月

令和5年12月発行  
東海村立東海南中学校

お子様と一緒に読んでください

今年も残りわずかになりました。12月は新年を迎える準備で大忙しです。冬休みにはクリスマスや年越し、お正月と楽しい行事がたくさんあります。そんな時期だからこそ、いつも学校に来ている時と同じような生活リズムとバランスの良い食事を心がけることが大切です。

## こんなことはありませんか？ 自分の生活を振り返ってみましょう



朝ごはんを食べるより寝ていたい…

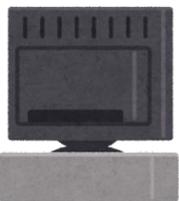
STOP!

**朝ごはんは1日の活力源！  
早起きすると朝ごはんがおいしいよ**



朝起きたときの脳と体はエネルギー不足の状態です。エネルギーが不足していると、脳の働きが鈍くなったり、イライラしたり、集中力がなくなったりします。寝ている間に下がった体温は低いままで、胃や腸は動いていません。

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、体温が上昇し、体内時計のスタートスイッチが入ります。脳と体を目覚めさせ、体調を整え、記憶力を高め、勉強の効率を上げるためにも、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。



テレビが面白くて、気づいたら真夜中…

STOP!

**早寝早起きで規則正しい生活を！**



夜ふかしをすると、朝起きるのがつらくなります。朝起きるのが遅いと、朝ごはん抜き ⇒ 生活リズムの乱れ ⇒ 夜ふかし ⇒ 朝ごはん抜き ⇒ …の悪循環に、そして体調を崩してしまうかもしれません。特に冬休みは年越しやお正月の行事があるため、生活リズムが乱れやすくなります。

そうならないためには、まず、早起きを心がけましょう。早起きを心がけることで夜ふかしを防ぎ、規則正しい生活リズムを保つことができます。

苦手なものは食べなくても良いよね

STOP!

**バランスよく食べて元気な体！**



家では、ついつい好きなものばかり食べていませんか？

体調を整え、元気に過ごすためにはバランスの良い食事をとることが大切です。特にこの時期、野菜に多く含まれるビタミンAとビタミンCをしっかりと補給してかぜやインフルエンザを予防しましょう。ビタミンAは鼻やのどの粘膜を強くして抵抗力を高めます。ビタミンCは免疫機能を高め、ストレスに対抗する働きがあります。

また、脳の働きを良くするためにもバランスの良い食事は基本です。



Let's try to cook school lunch!  
— 家でも食べたい給食レシピ —



<今月のレシピ①> ルーローハンの具 12月6日(水)

○ 材料(4人分)

・豚もも角切り肉	200g
・大豆ミンチ	12g
・たまねぎ	120g
・だいこん	120g
・しょうが	2g
・油	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ1
・赤みそ	小さじ1
・オイスターソース	小さじ1

○ 切り方と下処理

- ・・・約1cm程度
- ・・・水で戻す
- ・・・粗みじん切り
- ・・・さいの目切り
- ・・・みじん切り

台湾の人気屋台めしです。  
甘辛い味付けて、ごはんのにせて食べます。  
「五香粉」という香辛料を少し加えると、より本場に近づきます。

○ 作り方

- ① 油でしょうがを炒め、香りが出てきたら肉から順に炒める。
- ② 調味料と大豆ミンチを加え煮る。



<今月のレシピ②> 鶏肉のマーマレード焼き 12月18日(月)

○ 材料(4人分)

・鶏むね皮なし切身(40g)	4切れ
・オレンジマーマレード	大さじ1
・酒	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1弱

マーマレードで漬け込むことで、肉が柔らかくなり、ほんのり甘みがあり食べやすくなります。

○ 作り方

- ① 鶏肉を調味料で漬け込む。
- ② 肉を焼く。

焦げやすいので、火加減に注意をしながら、しっかり焼きましょう。

