



# 給食だより

(第1子配布)  
平成28年11月30日  
高岡市立中田小学校

今年のカレンダーの枚数も残り少なくなってきました。寒い冬を元気に過ごすには、毎日バランスのよい食事をし、積極的に運動をして、しっかり体を鍛えましょう。




## かぜの予防 5つのポイント

**1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



**3** 外で元気に遊び体力をつける



**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



**5** 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



### ◆給食の献立紹介

お子さんと一緒に料理をしたり、給食の献立をご家庭の食卓にのせたりしてください。

| 大根の中華煮  | 材料 (4人分) | 作り方   |
|---------|----------|---|
| 豚肉スライス  | 40g      | ① 生姜は、みじん切り、大根と人参は厚めのいちよう切り、里芋は皮をむき、一口大に切る。塩をふってもみ、流水で洗ってぬめりを取る。<br>② 突きこんにゃくは、下ゆでする。<br>③ 鍋にサラダ油を入れ、生姜と豚肉を入れて炒める。<br>④ 大根、人参、突きこんにゃく、里芋も入れて、水を加えて煮る。<br>⑤ 里芋が柔らかくなってきたら、砂糖、しょうゆ、みりん、塩で調味する。<br>⑥ うずら卵を入れる。<br>⑦ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。<br>⑧ ごま油を入れる。 |
| 生姜      | 少々       |   |
| サラダ油    | 少々       |   |
| 大根      | 250g     |   |
| 人参      | 50g      |   |
| 里芋      | 200g     |   |
| 突きこんにゃく | 80g      |   |
| うずら卵水煮  | 40g      |   |
| 砂糖      | 大さじ2     |   |
| しょうゆ    | 大さじ3     |   |
| みりん     | 大さじ1     |   |
| 塩       | 少々       |   |
| ごま油     | 小さじ1/2   |   |
| 片栗粉     | 小さじ2     |   |
| 水       | 200g     |   |



