

12月給食たより

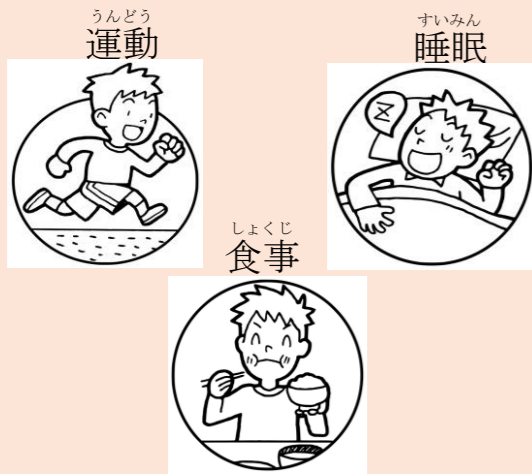


今月のめあて

しっかり食べて健康な体をつくらう

ととのえよう

健康を保つ3つのバランス



冬の季節は、楽しい行事が続きます。

塩分・糖分・脂質のとり過ぎに注意しましょう。

また、朝昼夕食に差し支えないよう、おやつの食べ方の

ルールづくりも大切です。

- ① 食べる時間
- ② 食べる内容
- ③ 食べる量

気を付けよう！
栄養バランスと
ダラダラ食べ



【いもっちくりっちクリームソース】

材料(約4人分)

- 鶏肉 80g ⇒一口大
- 白ワイン 小さじ1
- 玉ねぎ 200g ⇒厚めのスライス
- 人参 60g ⇒いちょう切り
- 里芋 80g ⇒乱切り
- むき栗 60g ⇒一口大
- 小松菜 40g ⇒ざく切り
- 無塩バター 適量 ⇒最後に仕上げで加える
- 高野豆腐細切り 12g
- 油 適量
- 水 適量

くりと里いもの
おいしさたっぷり
ソースだよ。

- ・ホワイトルウ(粉末) 60g程度
※市販のシチュールウ代用
- ・牛乳 160g程度
- ・粉チーズ 適量
- ・塩 適量
- ・こしょう 少々



作り方

- 鶏肉に白ワインをふりかけ、なじませておく。
- 鍋に油を入れ、①と玉ねぎ、人参を炒め水を入れて煮る。
- 里芋、むき栗、高野豆腐を入れ、里芋がやわらかくなるまで煮る。
- 牛乳を加え、沸騰する直前にいったん火を止める。ホワイトルウを入れよく混ぜ合わせ、再度弱火にかける。
- 再び沸騰したら、小松菜、粉チーズ、バターを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

ご家庭では、分量を加減しながら作ってください。

給食&朝ごはんレシピを掲載中！
ぜひ下のQRコードをご活用ください



献立の基本を知って

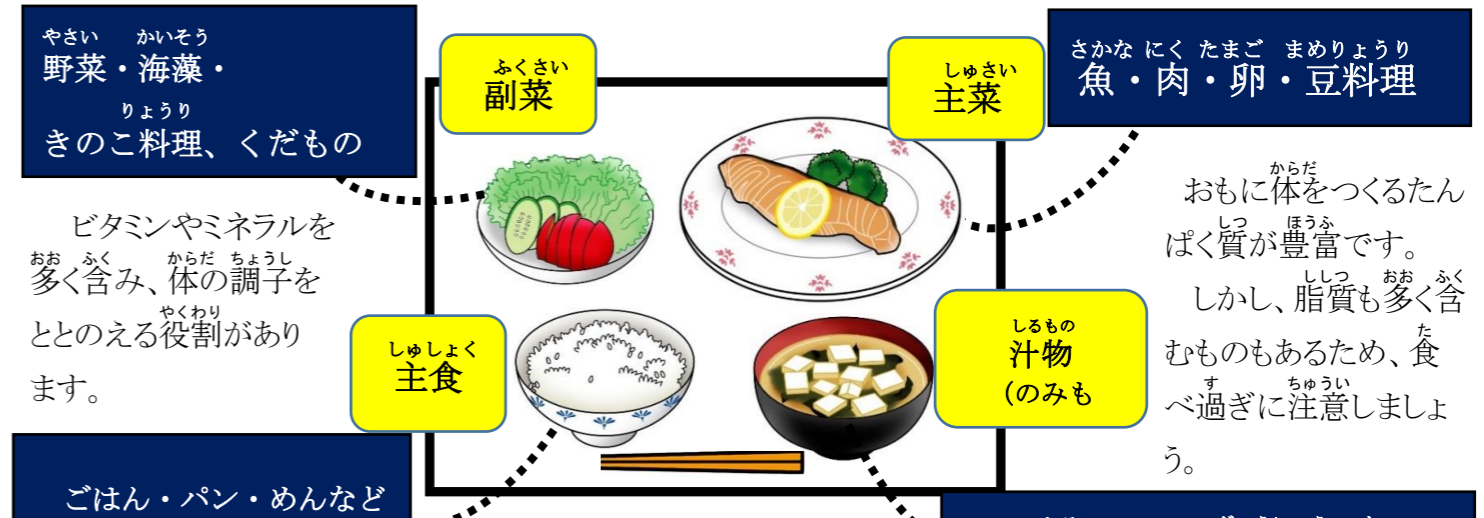
栄養バランスをととのえましょう

好きなものばかりを食べたり、ご飯の量を減らしたり、食事を制限すると栄養バランスが崩れてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

献立の基本



主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物 (飲み物)



献立をたてる時のポイント

