



給食だより

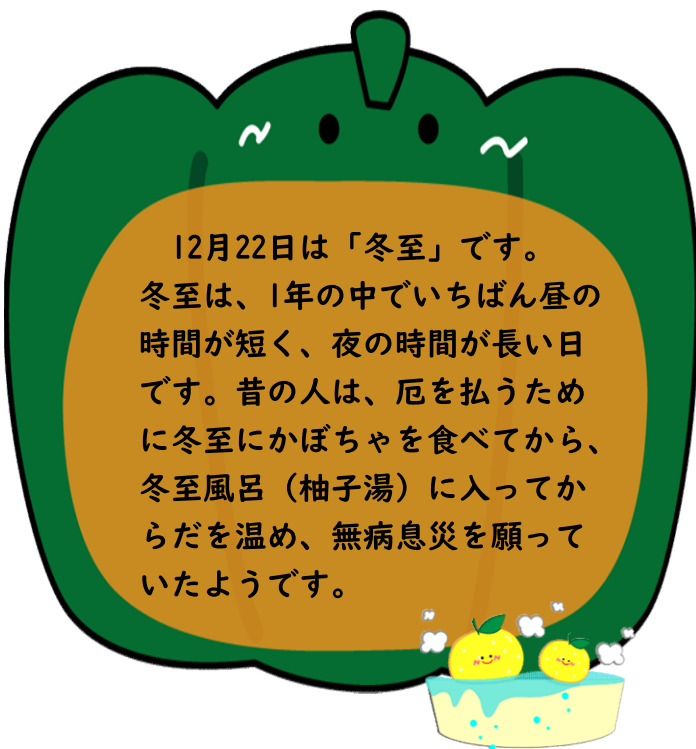


朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる食事で寒さを乗り切っていきましょう！

早いもので今年も残すところ、あと1か月となりました。子どもたちのために日々美味しい給食作りに励みたいと思います。

～寒さに負けず、しっかり手を洗おう～

冬は風邪だけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすい季節です。予防の基本は手洗いです。外から帰ったら手洗い、うがいをしっかりしましょう。



12月22日は「冬至」です。
冬至は、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。昔の人は、厄を払うために冬至にかぼちゃを食べてから、冬至風呂（柚子湯）に入ってからだを温め、無病息災を願っていたようです。

【甘辛だれがクセになる「かりん揚げ」】

材料

- ・鶏肉（市販の唐揚げでもよい） 300g
- ・塩、こしょう、生姜汁 少々
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・水 大さじ1～2

作り方

- ①鶏肉に下味をつけて、片栗粉をまぶして油で揚げる。（市販の唐揚げでも良いです）
- ②耐熱のボウルに砂糖、醤油、みりん、水、酢を入れ、レンジに30秒かける。
- ③揚げた鶏肉にたれをからませる。

