

# 給食だより



令和2年度  
八千代市学校給食センター  
【小学校版・冬休み号】

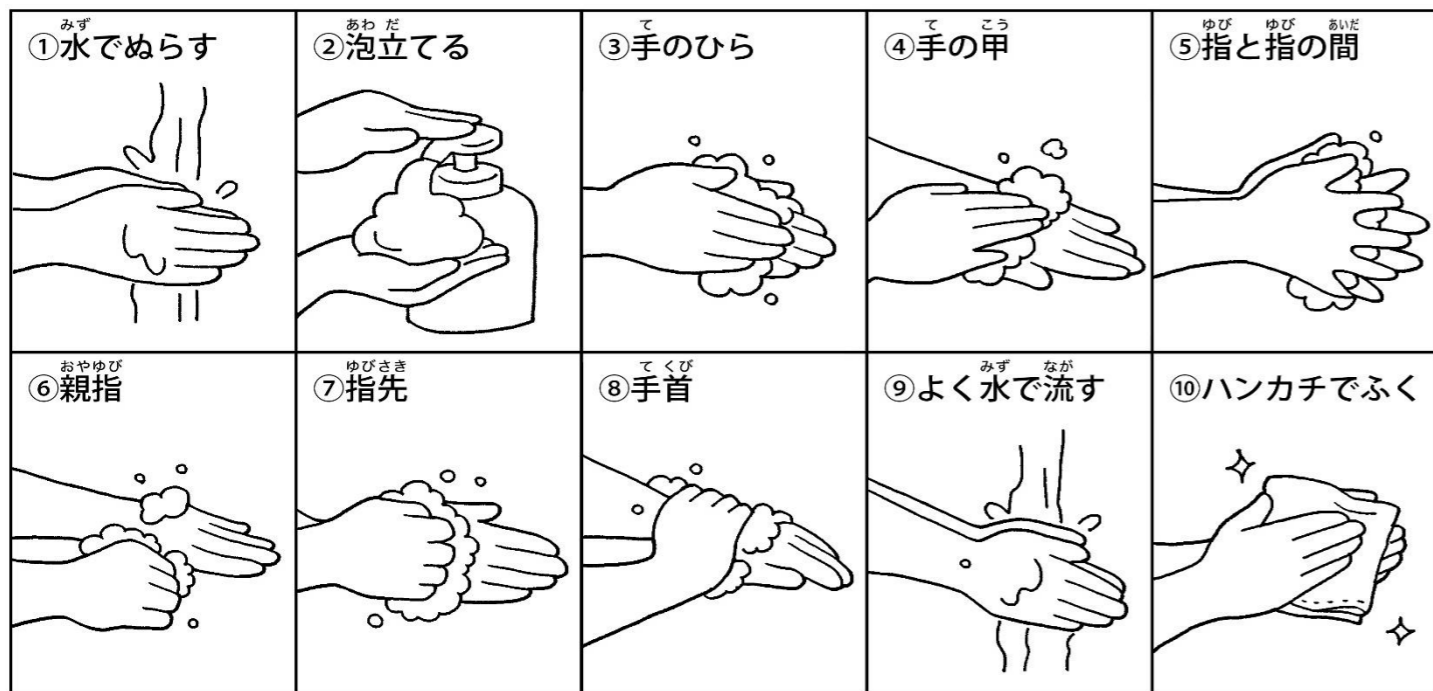
今年も残すところ、あとわずかとなりました。空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、かぜやインフルエンザが流行しやすい時季です。また、年末年始の楽しい行事が続く生活リズムが崩れがちですが、朝・昼・夕の食事を規則正しくとり、十分な睡眠で、よく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

## きれいに見えても実は…



手は、いろいろなものをさわるので、見た目がきれいでも、汚れや細菌、ウイルスなどがついていいる場合があります。食事の前には、必ずせっけんで手を洗いましょう。

## せっけんを使った手洗い



感染を予防するためにも、せっけんを使って、ていねいに手洗いをしましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは、洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

# もうすぐ楽しい冬休み



おみそかやお正月など、楽しいことがいっぱいの冬休み。「ふ・ゆ・や・す・み」を合言葉に元気に過ごしましょう。



市内統一コーナー



## 野菜パクパク

## 元気モリモリ



～第23号～

### ひじき

千葉県でとれたひじきは、肉厚で生のまま乾燥するので食感はやわらかいのが特徴です。ひじきは、栄養価が高く、特にカルシウムや食物繊維、マグネシウムが優れています。

～材料(4人分)～

	ひじき	5g (ゆでたものなら40g)
A	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
	ハム	30g
B	にんじん	60g
	きゅうり	1本
	コーン	30g
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1強
	酢	大さじ1
	こしょう	少々
塩	少々	
	サラダ油	大さじ1強
	白いりごま	小さじ1

### おすすめ給食レシピ

### ひじきのマリネ

～作り方～

- ① ひじきは洗って水でもどし、Aの調味料でさっと煮てきます。
- ② にんじんは千切りにしてゆでてきます。ハムは千切り、きゅうりは小口切りにして軽く塩をふる。(給食ではハム・きゅうりも加熱します。)
- ③ コーンは冷凍なら解凍する。
- ④ Bを上から順に混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ 材料をドレッシングであえてから、ごまを最後に混ぜる。



市教研給食部会では、「野菜パクパク 元気モリモリ」というコーナーで、八千代市や千葉県産の農産物について紹介しています。今回のテーマは「ひじき」です。12月の給食で、市内の全小中学校に、「ひじきのマリネ」を提供しました。