



# 12月給食たより



令和3年11月26日  
上尾かしの木特別支援学校  
給食室



## 給食目標

- ①寒さに負けない食事をしよう ②自分にあった食事量を残さず食べよう



## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

外から帰ったら、うがいも忘れずに!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



## 冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかり摂り、適切な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

**早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう**

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

**いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう**

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜	主菜
主食	汁物

**おやつを食べるときは、時間と量を考えよう**

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

**地域や家庭に伝わる食文化を知ろう**

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。

**献立紹介 焼きカレーパン**

揚げないので手間がかからずヘルシーです。余ったカレーのリメイク料理としても使えます！

カレー粉をプラスしてお好みの辛さに調整してください。

【材料4人分】

ひきにく	80g	丸パン	4個
しょうが	1g	パン粉	20g
にんにく	1g	粉チーズ	4g
塩	少々	卵	40g
こしょう	少々		
たまねぎ	80g		
にんじん	40g		
あぶら	4g		
トマト缶	40g		
チーズ	4g		
カレールウ	24g		
水	20g		

- 野菜は、皮をむき全てみじん切りにする。
- にんにく、しょうがを炒め、香りが立ったら肉を炒める。
- たまねぎ、人参を加え炒める。
- トマト缶、水を加え煮る。
- カレールウ、チーズを加える。
- パンを横にスライスし、間に具を挟む。
- ⑥のパンの上半分に卵をくぐらせる。
- パン粉とチーズを合わせてパンにつける。
- オーブンで焼き目がつくまで焼く。

※小学生4人分量です。  
ご家庭で調整してお作りください。