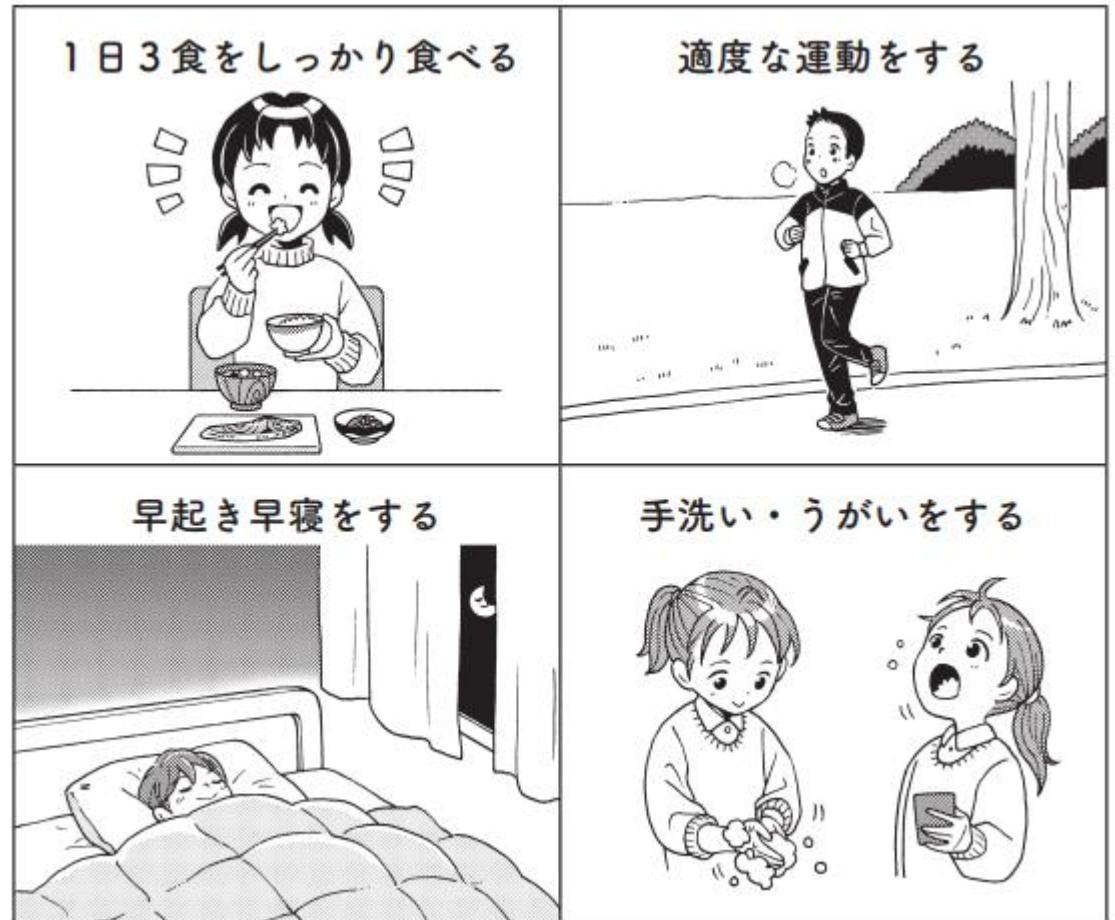




令和7年12月号  
船橋市立古和釜小学校  
おうちのひととよんでください

今年も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、かぜが流行しやすい時期です。また、年末年始にかけて様々な行事があり、食べすぎや寝不足により体調をくずしやすい時期もあります。健康に過ごすためにも、バランスのよい食事を心がけましょう。

## ＊＊冬休み中も規則正しい生活をしましょう＊＊



冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

## ＊＊ あまくておいしい冬野菜 ＊＊

白菜、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、冬に甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍つてしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

給食でも、船橋産の大根やねぎ、小松菜をたくさん使いました。



### 「ねぎ塩豚丼」

「船橋産の旬の食材を食べて知る日」の給食です。

船橋産のねぎを、約11kg使いました！

## 作ってみよう！給食レシピ

### 焼きチョコ餅

#### 材料(4人分)

- ・絹ごし豆腐 16g
- ・砂糖 大さじ2と2/3
- ・油 大さじ1/2
- ・豆乳 60g
- ・白玉粉★ 26g
- ・米粉★ 20g
- ・ココア★ 12g
- ・ベーキングパウダー★ 1g
- ・アルミカップ 4個

#### つくり方

- ① ★の材料をそれぞれふるって、合われます。
- ② 豆腐はゆでておき、豆乳と合わせて、ミキサーにかけます。
- ③ ①、②を合わせ、砂糖と油を入れてよく混ぜます。
- ④ アルミカップに入れ、オーブンで焼いて、完成です。  
(180°Cで16分ほど)

※焼き加減は様子を見てください。

冷めてから食べると、よりモチモチの食感になります♪