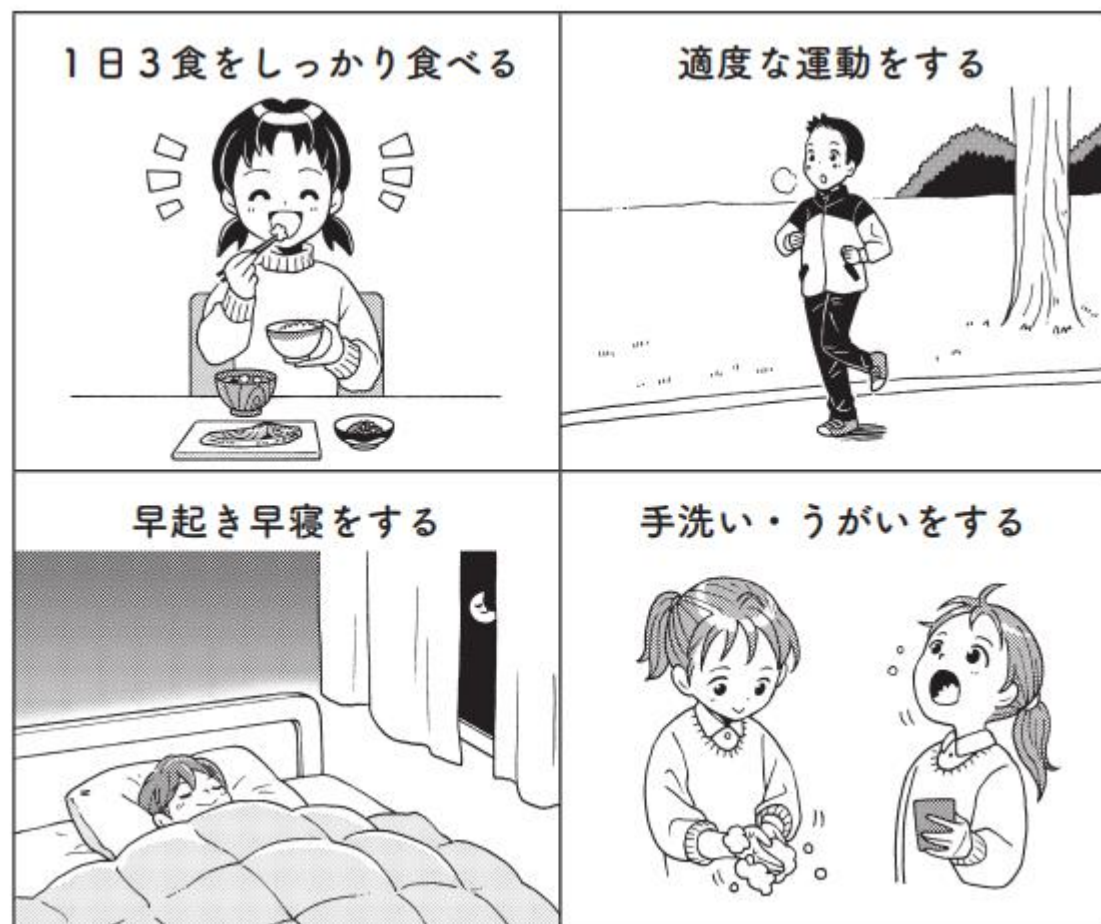




令和 7 年 1 2 月 号
船橋市立古和釜小学校
おうちのひととよんでください

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でもあります。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、寒さで野菜が凍っ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、合わせます。
- 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℃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♪