

12月 おすすめメニュー

給食の献立の中から、家庭でも簡単に作れるおすすめメニュー・食材を紹介します。

〈12月1日の献立〉

- ・ごはん
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・ひじきの炒め物
- ・だいこんのしょうがみそ汁
- ・牛乳



12月1日の給食の汁物は、体温まる「だいこんのしょうがみそ汁」でした。

みそ汁に入っている“しょうが”は、血行を促進する作用があるため、体を温め、免疫力を高めます。使い方としては、汁物や炒め物に入れたり、すりおろしてはちみつなどと一緒に飲んだりしてもおいしいです。冷凍保存もできるので、冷えや風邪を予防するためにも、ご家庭でも取り入れてみてください！

給食レシピ紹介

【だいこんのしょうがみそ汁】

〈材料（4人分）〉

豆腐（さいの目切り）	1/4丁（100g）
だいこん（いちょう切り）	1/10本（100g）
さつまいも（いちょう切り）	1/2本（80g）
にんじん（いちょう切り）	1/3本（30g）
えのきたけ（2cm幅）	1/10袋（20g）
小ねぎ（小口切り）	2本（6g）
しょうが（おろし）	小さじ1/2（2g）
みそ	大さじ2強（40g）
だし汁	600mL

〈作り方〉

- ① 具材を切る。
- ② だしを取り、にんじん、だいこん、さつまいも、えのきたけ、豆腐を入れる。
- ③ 具材が煮えたら、みそを溶いて入れ、しょうが・ねぎを入れる。
- ④ 再び沸騰したら火を切り、盛り付ける。

いろいろな食材を入れて、具沢山にして朝ごはんとして食べてみませんか？
体はポカポカ、バランスもばっちり、勉強にも運動にも力が入りますよ！

