

# 給食だより

## 冬休み号

沼津市立愛鷹中学校



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

### ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

## 旬の野菜 ～沼津市産～

給食では、11月から3月頃まで沼津市産を使用する予定です。

**ほうれんそう**  
冬場が旬のビタミン・鉄分が豊富な緑黄色野菜です。沼津では、主に金岡・愛鷹・浮島地区で栽培されています。

**沼津ねがた白ねぎ**  
ビタミンが豊富な野菜です。愛鷹や浮島地区で栽培されています。

**カリフローレ**  
12年前から販売が始まった新しい種類の野菜です。主に香貫や浮島地区で栽培されています。

〈地場産の旬の主な食べ物〉  
米・沼津ねがた白ねぎ・小松菜・ほうれんそう・カリフローレ・大中寺いも・プチヴェール

## “集中力”を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

**果物** **牛乳・乳製品**  
**主食** **主菜** **副菜**  
(汁物含む)

脳へエネルギーを補給しよう!

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

### 給食レシピ

#### 鶏肉のバーベキューソースがけ

〈材料〉(4人分)  
鶏もも肉 50g …4切れ  
白ワイン ……小さじ4  
おろしにんにく ……小さじ1  
りんご ……1/8個  
しょうゆ ……小さじ3  
みりん ……小さじ3  
さとう ……小さじ1/2  
中濃ソース ……小さじ1/2  
食塩 ……ふたつまみ  
黒こしょう ……少々  
水 ……小さじ1

〈作り方〉  
① 鶏肉に白ワイン・おろしにんにくで下味をつける。  
② りんごをすりおろす。  
③ ②とAの調味料を煮込み、ソースを作る。  
④ フライパンまたはオーブンで鶏肉を焼く。  
⑤ 皿に焼いた鶏肉を盛り付け、上から③のソースをかける。