12月 給食だより

令和５年１２月

茂原市学校給食センター　小学校

１２月に入り、寒さが一段と厳しい季節となり、今年も残すところあと１か月となりました。
みなさんが体調をくずさないように、規則正しい生活習慣と、栄養バランスのよい食事を心がけ、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。

今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。
そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

給食レシピ

冬休みに作ってみよう！　『きなこあげパン』　～１２/１２小学校こんだてより～

【材料　４人分】

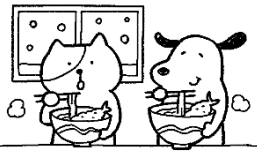
- コッペパン　４個（サイズはお好みで）
- 油（揚げ用）　適量
- グラニュー糖　大さじ３弱
- きな粉　大さじ２強
- 食塩　ひとつまみ

（A）

（※給食では３０ｇのパンを使用しています）

〈作り方〉

① A を、しっかり混ぜておく。

② コッペパンを、１８０℃の油で両面１分程度揚げる。

③ 揚げた後、すぐに①をまぶす。