

## 5年生の調理実習がスタートしました！

新型コロナウイルス感染症拡大のため、5年生の調理実習の実施が遅れていましたが、12月に入っていよいよスタートしました。まず最初は調理室探検で、調理室の道具や使い方について学習しました。そしてコンロで湯を沸かして、温かい緑茶の入れ方についても学習しました。

コンロの使い方や包丁の運び方などを学んだ後、次はいよいよみそ汁作りに挑戦です。大根や油揚げなどの実の他に、自分たちの班で選んだそれぞれの豆腐も使い、おいしいみそ汁を作りました。みんなで協力して作ったみそ汁の味は、格別だったようです。

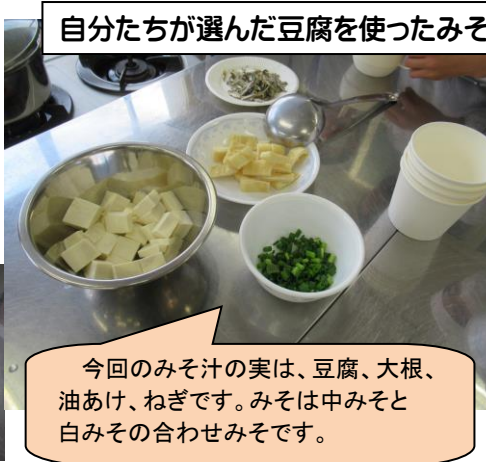


お茶の入れ方

おいしい緑茶が入りました。



だしを取った煮干しを入れてみました。



自分たちが選んだ豆腐を使ったみそ汁作り

今回のみそ汁の実は、豆腐、大根、油あげ、ねぎです。みそは中みそと白みその合わせみそです。



みそ汁が完成！あつあつ、ほかほかでおいそう！



みんなで協力することが大切！片付けも上手にできるようになりました。

## 6年生はゆでて、炒めるジャーマンポテトを作りました。

マイ・ランチコンテストの献立を仕上げた6年生。冬休みはいよいよお家でマイ・ランチコンテストにトライです。そこで、マイ・ランチコンテストに向けてさらに調理技術を高めるために、「ゆでて、炒める」という2つの調理方法を使った料理作りの学習をしました。作った料理は「ジャーマンポテト」。まずは、じゃがいもの皮むきからスタートです。つるつる滑るじゃがいもに苦戦しつつ皮むきを終わらせると、次はたまねぎのスライスです。「目が痛い。」と言いながらも、一生懸命に切っていました。

ジャーマンポテトは、じゃがいもをゆでてから、フライパンでベーコンやたまねぎと一緒に炒める料理です。味付けは塩、こしょうのみ。シンプルな味付けですが、とてもおいしい料理です。今度は家族のために作ってくださいね。そして冬休み実には、マイ・ランチコンテストをがんばってくださいね！



じゃがいもを切るのは、大変。真剣そのものです！がんばって！

火加減に気を付けて、上手に炒めましょう。手つきがいいですね。

じゃがいもは、たわしでしっかり洗ってから皮をむきます。皮むきは包丁やピーラーを使いますが、つるつる滑ってむきにくい。けがをしないように、がんばって！



おいしそうに仕上がってきました。いい香り！早く食べたいなあ。

# 食生活で免疫力を高めよう



新型コロナウイルスが猛威を振るっていますが、さまざまな病気を引き起こすウイルスから体を守るためには、**免疫力**や**抵抗力**を高めて、病気にかかりにくい体を作っておくことが大切です。免疫力は、食生活と深く関係があります。食生活について、次のことを心がけましょう。

## ① まずは1日3食バランスの良い食事を！

基本は1日3度の食事です。そして栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



## ② ビタミンA・C・Eをとろう！

### ビタミンA (緑黄色野菜等)

のどや鼻の粘膜を健康に保つ



### ビタミンC (果物・野菜等)

免疫細胞のはたらきを助ける



### ビタミンE (ナッツ類、野菜等)

皮ふや粘膜を健康に保つ



## ③ 腸内細菌を整えるために食物繊維や発酵食品をとろう！

腸のはたらきを活発にさせ、腸内環境を良くすることが免疫力アップにつながります。そのためには、善玉菌(体に良いはたらきをする腸内細菌)を増やすことが大切です。

### 食物繊維 (野菜、果物、海藻、きのこ等)

体に良い菌を増やして腸内環境を整える



### 発酵食品

体に良い菌をたくさん含む



## 今月のふるさと給食

### 12月24日(金)の献立 ★は町内や近郊地域産の食材

いりこ菜めし (★おいでまい、★大麦、いりこ菜めしの素)

牛乳★

鶏肉ののり塩バター炒め (鶏肉、酒、小麦粉 たまねぎ、  
★青のり、サラダ油、バター、食塩、こしょう)

ゆで野菜 (★キャベツ、★人参)

国分寺町産野菜のみそ汁 (★大根、★白菜、★金時人参、

★食べて菜、★太ねぎ、油あげ、だし煮干し、  
中みそ、白みそ)

クリスマスデザート (乳、卵不使用)



寒い季節になりました。冬は国分寺町や近郊地域の野菜がたくさんとれる時季です。今月は、大根、白菜、金時人参、食べて菜、太ねぎが登場です。米はもちろん、香川県産の「おいでまい」です。

また、鶏肉ののり塩バター炒めに使う青のりも香川県産の青のりです。風味豊かで色鮮やかな青のりを使います。

今月はみそ汁にたっぷり地元産の野菜を使ってみました。ご家庭でも鍋料理や汁物に野菜を使ってみてください。味がグッとアップしますよ！