

# 12月 給食だより



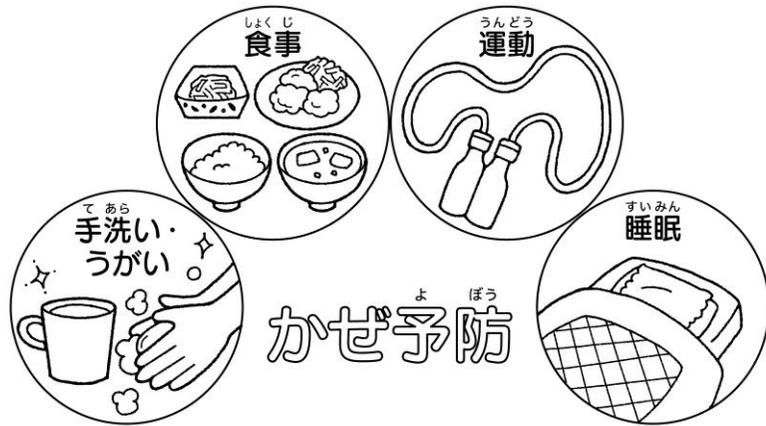
令和5年度  
松戸市立古ヶ崎小学校  
令和5年12月1日

## 旬の食材を味わおう☆

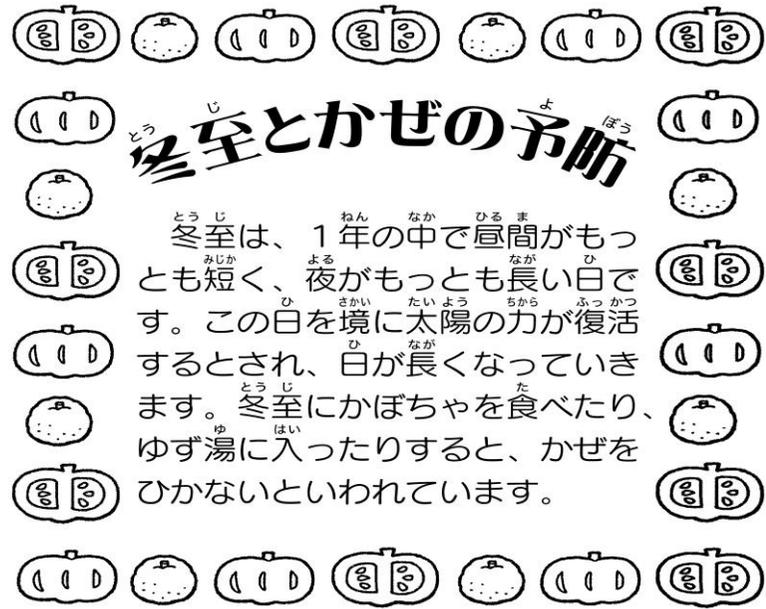


12月に入り、寒さが本格的になってきましたね。

かぜをひいたり、体調を崩している人もいますので心配しています。今月の給食だよりでは、かぜ予防やかぜをひいてしまったときの食事などについて紹介します。参考にしてみてくださいね。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

「りんご」 イギリスには「1日1個のりんごは医者さんを遠ざける」ということわざがあります。1日1個のりんごでお医者さんがいらなくなるほど、りんごは健康にとってよい食べ物だという意味です。

### りんごに含まれる主な栄養素とよい効果

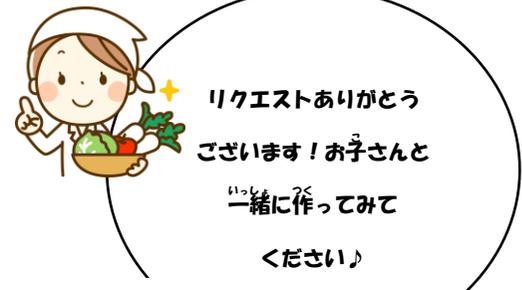
- ビタミンC…病気やストレスに対して強くなるよう整えてくれます。美肌効果も+
  - 食物繊維…おなか（腸）のお掃除をしてくれます。よいうんちがでるよ！
  - ポリフェノール…血の流れを良くして、強いからだをつくれます。美肌効果も+  
（※皮の部分にたくさん含まれます。給食では、よく洗って皮ごと提供しています。）
- 「11月に給食で出た焼きりんごのレシピが知りたい!」というリクエストをいただきましたので、ご紹介します!

材料（りんご1個分）

- りんご…1個
- 有塩バター…6g
- グラニュー糖…18g
- はちみつ…12g
- 洋酒（ラム酒など）…少々

※焼くので、アルコールはとびますが、入れなくてもOKです!

- 作り方
1. りんごはよく洗い、1/6の大きさのくし型に切る。タネとヘタは取り除いておく。
  2. バターは電子レンジなどで溶かしておく。（10秒くらい様子を見る）
  3. りんご以外の材料を全て混ぜ合わせ、1.のりんごにからめる。
  4. 耐熱皿かマドレーヌカップに3.を1つずつ入れる。あまったシロップは、上からかけると、よりおいしくなります。
  5. 180℃で予熱しておいたオーブンで20分くらい焼く。（電子レンジ600W3分→トースター強3～5分でもOK!）  
※皮が波打つくらいまで焼くのがポイント!
  6. できあがり! お好みでバニラアイスも添えてもいいですね♡



リクエストありがとう  
ございます!お子さんと  
一緒に作ってみて  
ください!

★今月の給食だよりには、「りんごの絵」がいくつあるかな? すみずみまでよく見て、さがしてみようね! 何個あったか分かったら教えてくださいね! いいことあるかも★