

# 給食だより

令和4年11月30日  
上越市立名立中学校

寒くなると、感染症が流行しやすくなります。日頃から規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事、体調管理をしていきましょう。

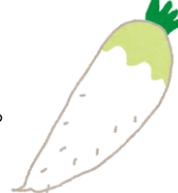
## ～風邪の症状におすすめの食材～

**生姜**



体を温める働き、頭痛、咳、鼻づまりに効果があります。辛味成分には、殺菌力もあります。

**大根**



喉の痛みや咳を止めます。  
【大根シロップ】  
大根を細かく切って、はちみつ又は水あめをかけて、2～3時間置きます。大根を取り出して、液体をなめると喉に効きます。

**たまご**



消化がよく栄養豊富です。白身にはリゾチームという喉の痛みや痰を切る薬に利用される成分を含みます。

**にら 長ねぎ**



体を温める働きがあるので、風邪の引き始めや、熱があるとき、寒気がするときに効果的です。

**梅干し**



梅干しを黒焼きにしたものは、昔から咳止めや解熱に使用されてきました。種を取って、お湯を注いで飲むと、体が温まり、熱を下げます。

**にんにく**



疲れがたまって風邪をひくことがあります。強い殺菌作用があるので、風邪のウィルスを体内で退治します。また、疲労回復に効果のある食材です。

# 12月のおすすめ給食レシピ



## 鶏肉の塩こうじ唐揚げ

12日(月)の献立です。パサつく鶏むね肉も、塩こうじの働きで柔らかくなります。

- | 【材料(1人分)】 | 【作り方】                           |
|-----------|---------------------------------|
| ・鶏むね肉 60g | ① 鶏肉は繊維を切るように、そぎ切りにします。         |
| ・にんにく 少々  | ② にんにくは、みじん切りにします。              |
| ・塩こうじ 3g  | ③ にんにく、塩こうじ、マヨネーズを混ぜ、鶏肉を漬け込みます。 |
| ・マヨネーズ 3g | ④ 片栗粉と米粉を混ぜ合わせ、漬け込んだ鶏肉にまぶします。   |
| ・片栗粉 6g   | ⑤ 180℃に熱した油で揚げ、できあがりです。         |
| ・米粉 2g    |                                 |
| ・揚げ油 適量   |                                 |

## 冬至かぼちゃのチーズ焼き

21日(水)の献立です。かぼちゃを焼くと、子どもたちに人気です。

- | 【材料(1人分)】   | 【作り方】  |
|-------------|--|
| ・かぼちゃ 50g   | ① かぼちゃは、2cm角切りにします。                              |
| ・ブロッコリー 15g | ② ブロッコリーは、小房に切り分けます。                             |
| ・塩 少々       | ③ かぼちゃとブロッコリーに調味料を絡めます。                          |
| ・黒こしょう 少々   | ④ 800wオーブントースターで焼き、火が通ったら、チーズを加え、さらに焼いて、できあがりです。 |
| ・サラダ油 2g    |  |
| ・角切りチーズ 15g |  |

## 手作りチョコ蒸しパン

22日(木)の献立です。米粉を使ったモチリした蒸しパンです。

- | 【材料(1人分)】       | 【作り方】  |
|-----------------|--|
| ・米粉 15g         | ① 米粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖をよく混ぜ合わせておきます。                |
| ・ベーキングパウダー 0.8g | ② ①に豆乳を少しずつ加えていきます。(ホットケーキの生地程度の硬さに。)              |
| ・純ココア 1g        | ③ 8号カップに、②の生地を入れ、チョコチップをのせます。                      |
| ・砂糖 3g          | ④ 蒸し器で蒸します。ふっくらと膨らみ、爪楊枝を刺して、生地がくっついてこなければ、できあがりです。 |
| ・豆乳 15g         |  |
| ・チョコチップ 4g      |  |
| ・8号カップ 1枚       |  |