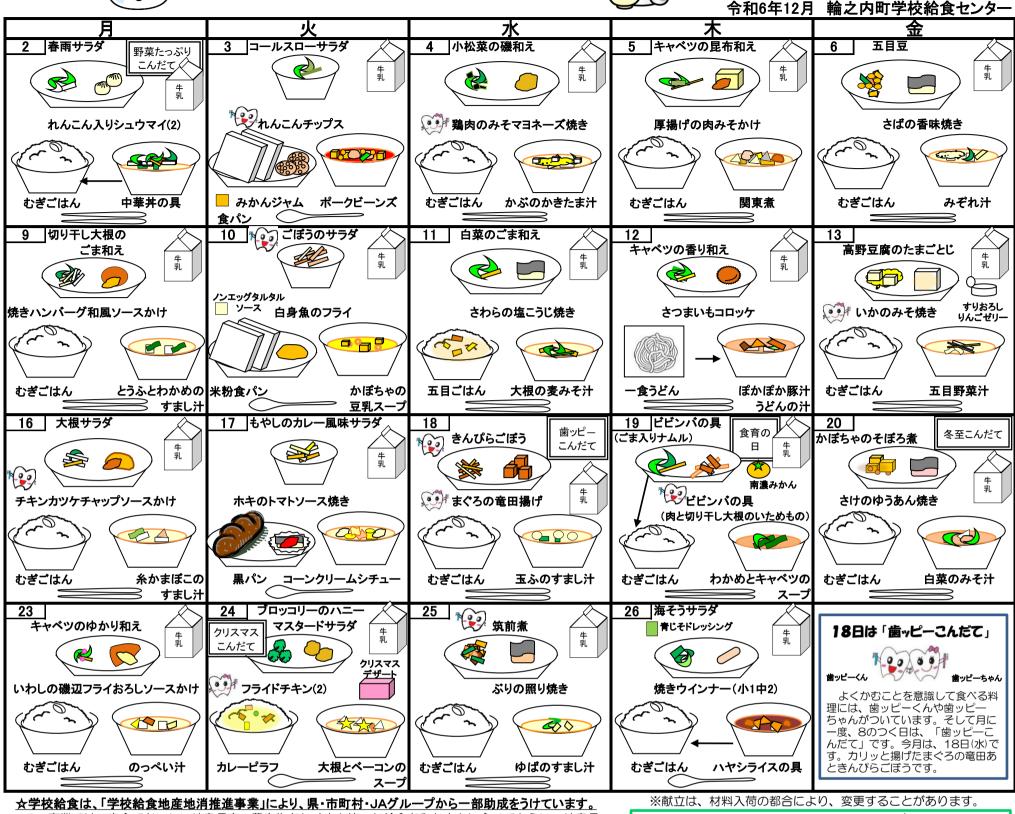


# 12月 給食だより





この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県 の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見 きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐととも <u>周りの人へ感染を広げないために、食事の</u>前にはきちんと手を洗いましょう

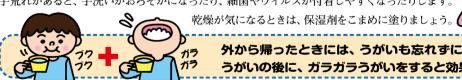
せっけんをつけ、 こするように洗います。 汚れの残りやすい部分は

流水でしっかりと洗い流し、 清潔なタオルなどで水分を 拭き取りましょう。



## ☑ 水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。 ブクブク うがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。











( 0

















### 今月の岐阜県産予定の食べ物

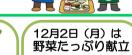
米(輪之内町) 牛乳 小麦粉 大豆 豆腐 干ししいたけ 切り干し大根 小松菜 もやし こんにゃく ほうれん草 みかん



毎月19日は、

### 食育の日 ~岐阜県産の食材を多く取り入れます~

今月19日(木)は、岐阜県の恵みがいっぱいのビビ ンバです。岐阜県産切り干し大根を甘辛く炒めた豚肉 キムチと一緒に炒めます。西濃地方で育った小松菜、もやしを使ったナムルと一緒に輪之内町の徳川将軍家 御前米のごはんに乗せていただきます。デザートは、 南濃町のみかんです。



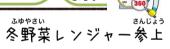
2日(月)の献立は 9種類一人分150g (小学校中学年量) の野菜 を使用 してい

今月のレシピは、「中華丼」です。 (令和6年12月2日(月)献立より) 冬野菜である「はくさい」や「ねぎ」を使った中華丼 です。冬野菜は、免疫力を高める効果があります。

### O材料(4人分)

豚もも肉 100g 干ししいたけ 小2枚 玉ねぎ 小1個 1/4本 ゆでたけのこ 50g にんじん 白菜 60g 4d5 1/2本 日来 おろししょうが 小さじ1 塩、こしょう ☆上白糖 小さじ1 ☆中華だし リ ☆酒 大さじ1 ☆濃口しょうゆ フ ☆オイスターソース 大さじ1 油 リ 小さじ1 大さじ1と1/2 ごま油 小さじ1 〇作り方

- ① 豚肉は、2cm幅ほどの食べやすい大きさに切 る。いかは、1.5cm幅の短冊に切って、下茹 でしておく。干ししいたけは、水でもどして 1㎝角の角切り。玉ねぎ、たけのこは1㎝幅 の短冊切り。にんじんは薄めのいちょう切り にする。ねぎは、厚めの斜め切り。白菜は、 2cm幅に切り、芯と葉をわけておく。
- 油を熱し、しょうが、豚肉を加え、塩、こ しょうを振り、よく炒め、にんじん、玉ねぎ たけのこ、干ししいたけ、ねぎ、白菜の芯の 部分を順に加え、さらに炒める。
- ☆の調味料を合わせておく。②に加え、さら に白菜の葉、いか、大さじ2ほどの水を加え て煮る。(しいたけの戻し汁で水分調整)
- 水で溶いた片栗粉を加え、とろみがついたら ごま油を加える。温かいご飯に乗せましょう。



ます







