

Happy New Year!!!

# 1月給食だより



あけましておめでとうございます。今年も安全でおいしい給食を提供できるように頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。これからも、インフルエンザだけでなく新型コロナウイルスなど、健康面で不安が多い時期になりそうですが、しっかりと栄養のあるご飯を食べて、ウイルスに対する免疫を高めましょう。

## お節料理を食べよう!!

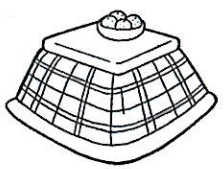
お節料理には、健康を願ったり、厄除けなどひとつひとつおめでたい意味や願いが込められています。その意味を考えながら食べると、よりお正月を楽しめるかもしれませんね。調理室では、1月5日にお節料理を予定していますので一部ご紹介します。

### ※栗きんとん

栗は、「勝つ」という意味が込められていて、きんとん（金団）は金運が上がるそうです。

### ※松風焼き

四角く、片面にゴマなどをまぶすことから、裏のない正直な人になれるようにという意味があります。



## 冬といえば…??

冬といえば、「こたつでみかん!」という方も多いのではないのでしょうか。

こたつは、長く入っていると、どんどん体温が上がり、脱水のリスクが高くなりますが、みかんを食べることにより、汗をかいて奪われた水分を補給することができます。

他にもたくさんのメリットがありますが、食べすぎるとお腹が緩くなったり、糖分の摂りすぎにもつながるので注意が必要です。

### 🍊みかんの効果

- ・水分補給
- ・ビタミンC…風邪予防
- ・色素成分……生活習慣病予防

## 給食のレシピ紹介～おさつドーナツ～

(材料) 約20個分

さつまいも	200g	薄力粉	50g
白玉粉	50g	水	40g
砂糖	30g	黒ゴマ	10g
さつまいもの茹で汁	80g程度		
グラニュー糖	適量		

(作り方)

- ① さつまいもがやわらかくなるまで茹でる。  
(茹で汁はおいておく。)
- ② ①のさつまいもに茹で汁30g程を加え、マッシュする。
- ③ 別のボウルに白玉粉を入れ、水を加えてほぐしておく。
- ④ ②、③、薄力粉、砂糖、黒ゴマをあわせてこねる。(余っている茹で汁で、耳たぶぐらいの固さに調整する。)
- ⑤ 食べやすい大きさに丸めて180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 冷めたらグラニュー糖をまぶして出来上がり!