



栄養と健康について知ろう

小：体と食べ物の関係について知る。
中：成長期に必要な栄養を知る。



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★



<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	



作ってみませんか？～高野豆腐のそぼろご飯～

【分量（4人分）】

- | | |
|----------|---------|
| 高野豆腐 | 50g |
| 鶏ミンチ | 130g |
| A { しょうゆ | 大さじ 1/2 |
| 酒 | 小さじ 1 |
| 砂糖 | 小さじ 1 |
| 干しいたけ | 5g |
| にんじん | 1/2 本 |
| 葉ねぎ | 5本 |
| サラダ油 | 小さじ 1 |
| おろししょうが | 5g |
| B { 砂糖 | 大さじ 1 |
| しょうゆ | 大さじ 1 |
| みりん | 小さじ 1/2 |
| 水 | 150cc |
| ご飯 | 適量 |



【作り方】

- ① 高野豆腐、干しいたけは水に浸けて戻して、水気を絞っておく。
- ② ①の高野豆腐、干しいたけ、にんじんは粗みじん切りにし、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、おろししょうがを炒めて香りを出す。
- ④ ③に鶏ミンチを入れて炒め、Aの調味料を加えてさらに炒める。
- ⑤ にんじん、干しいたけ、水を加えて煮込む。
- ⑥ 材料に火が通ったら、②の高野豆腐を加えて煮る。
- ⑦ Bの調味料を加えて、煮含めて出来上がり。
- ⑧ ご飯の上にのせていただきます。

★卵とじにしても美味しいよ！



とうおん栄養レンジャーが、子どもたちが育てた
青パイアの収穫に行ってきました！



東温市の給食を知ろう！食べよう！

あお青パイアの栽培&収穫 23

今年もやってきました！給食センター主催の青パイアの栽培と収穫！！
今年度も多くの学校等（西谷幼稚園、重信幼稚園、北吉井小学校、上林小学校、南吉井小学校、重信中学校）の協力により、約60kgの収穫となりました。愛情たっぷりで、大切に育ててくれた子どもたちに感謝です。



おいしい青パイアのために、まずは土作りから！



堆肥を混ぜて、土に栄養補給！



雑草、気温対策のマルチもバッチリ！



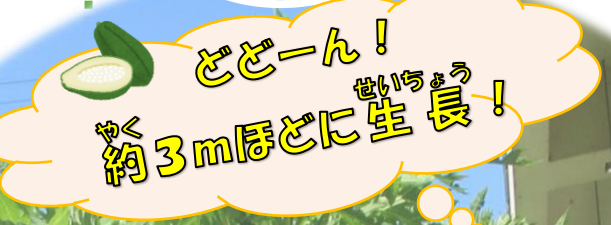
大きくなってね☆



30cmほどだった苗は約半年で・・・



高いところは協力して収穫するよ！



どどーん！
約3mほどに生長！



11月に入り、収穫ラッシュとなりました。

はさみでチョキン！



給食に出るのが楽しみ♪



こんなに大きくなりました

収穫した青パイアは、11月17日（金）「青パイアのサラダ」と11月21日の「青パイアイリチー」に登場しました。
12月には、6日の「青パイア入りレモンサラダ」が登場予定です。

