

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、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。空気が乾燥しやすいこの時期は、インフルエンザ等の感染症が流行しやすくなっています。感染を拡大させないために、日ごろから一人ひとりの予防意識が大切です。

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。

冬休みの食生活～10のポイント



た (食) ベすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい (野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。	



作ってみませんか？～豚肉のかりん揚げ～

【分量 (4人分)】

	豚肉（とんかつ用）	200 g
A	おろししょうが	小さじ 1/2
	濃口しょうゆ	小さじ 1
	酒	小さじ 1
	でん粉	適量
	揚げ油	適量
B	上白糖	小さじ 2
	濃口しょうゆ	大さじ 1/2
	水	大さじ 1/2

【作り方】

- ① 豚肉は 1cm 幅の棒状に切り、Aで下味を付けておく。
- ② ①の水気を切り、でん粉をまぶして 170～180℃の油でカラッと揚げる。
- ③ 揚げたら、いったん取り出して油を切っておく。
- ④ フライパンにBの調味料を入れてひと煮立させる。
- ⑤ ③の豚肉を、タレと絡めて出来上がり！



仕上げにごまをふっても
美味しいよ！



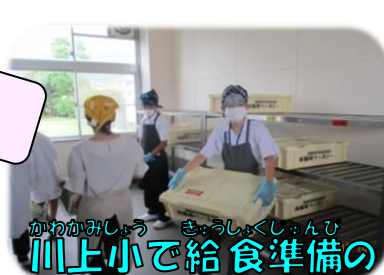


東温市の給食を知ろう！食べよう！

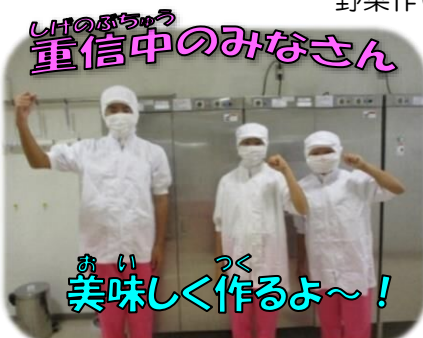
今年度も、給食センターに中学生が職場体験学習に来ました。7月に川内中、10月に重信中のみなさんが、3日間、給食業務を体験しました。普段食べている給食の舞台裏を見ることが通じて、働くことの大変さ、楽しさを知るよい機会となりました。川内中、重信中のみなさん、お疲れさまでした！！



下処理、調理、配缶と、3日間で様々な作業を体験しました。調理員さんと二人三脚で給食を作りました。



給食は、調理員さんだけでなく、野菜を育ててくれている農家さん達にも支えられています。美味しい野菜作りの秘密を教えてくださいました！



みなみよししょうがっこう 南吉井小学校で、給食準備のお手伝いをしました。見えないところで、たくさんの人が準備をしてくれています。



さつまいもほりもしたよ！！