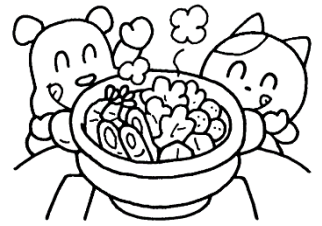


# 給食室の窓から

2023. 12

朝・晩の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。  
気温差も激しく、風邪をひきやすい時期になりますので、身体の温まる食事で寒さを乗り切っていきましょう！



## 給食人気メニュー

### 春巻き丼

《材料》大人2人分

お米 1 合、春巻の皮 1 枚、  
豚ひき肉 50g、ピーマン 1 個、  
にんじん 1/3 本、干し椎茸 1 個、  
長ねぎ 1/3 本、春雨 10g、にんにく・生姜少々、  
砂糖小匙1、塩少々、片栗粉小さじ1



《作り方》

- ① ピーマン、人参、干し椎茸、ねぎをみじん切りにする
- ② ごま油でにんにく、しょうが、豚肉と①の野菜を炒め、砂糖と塩で味付けをしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ はるまきの皮を 1/8 に切り、きつね色になるまで揚げる。
- ④ 炊いたご飯に②の具を盛り、揚げた春巻きの皮を飾ってできあがり！

### フルーツサラダ(フレンチ風)

《材料 2 人分》

きゃべつ…80g  
りんご…60g  
みかん缶…32g  
レーズン…8g  
食塩…0.4  
りんご酢…6.8g  
オリーブオイル…2.8g



《作り方》

- ① きゃべつは下茹でし、1cm幅の短冊切りにする。  
りんごは 8 等分にし、皮をむいてスライスにする。  
みかん缶は水気を切っておく(シロップを少し残しておく。)レーズンはお湯で戻し、やわらかくなったら水気を切る。
- ② 食塩、りんご酢、オリーブオイルをよく混ぜる。
- ③ ①の食材を合わせ、②と残しておいたみかん缶のシロップを加え、味を整える。

## 🎄 12 月のお誕生日インタビュー 🎄

12月のお誕生日インタビューは、女の子1人でした。食事の様子を見に行った際に、来週の月曜日にインタビューさせてね！と伝えると、とても嬉しそうに「うん。1つはもう決まってるの、12月は私だけだから、もう考えてるの！！」と笑顔で話してくれました。

インタビュー当日食事の様子を見に行った際も、「インタビュー楽しみなの」とニコニコ笑顔。夕方お部屋にインタビューに行くと、みんな描画の時間、彼女にインタビューしに来たよ！と伝えさっそく、ピンクのソファでインタビュースタート！考えてきたメニュー教えてと問いかけると「春巻き丼とマカロニサラダに、マカロニスーフん〜、マカロニサラダにマカロニスーフだとマカロニばかりだから、どっちか違うのはどう？何か他に食べたいものはない？」マカロニサラダをキャベツのゴママヨサラダにする」ケーキは？「ショートケーキが好きだから、白いケーキに白のクリームにイチゴ、後カラースプレーも」と全メニューを考えてきてくれました。メニューが決まった後も、誕生日のプレゼントの話や、今習っている習い事の話と、色々話してくれました。コスモス組の彼女を思い出しながら話をしていた、お話もとっても上手になって、話の中でお友達のことも考えて、メニューを選んでいる姿にとっても成長を感じました。

☆12月生まれのお友達、おめでとうございます☆