



スクールランチ

令和3年12月

白山市立蝶屋小学校



12月「冬の食生活について考えよう」

今年も残すところ、あとひと月ですね。朝夕一段と冷え込むようになり、いよいよ冬の到来です。寒くなると風邪やインフルエンザが流行します。風邪を予防し、寒い冬を元気に過ごすために、冬の食生活について考えましょう。



冬至のラッキーセブン♡[ん]が付くもの食べて縁起を担ぎましょう！

1.かぼちゃ(なんきん) 2.れんこん 3.にんじん 4.ぎんなん 5.きんかん 6.かんでん 7.うどん

からだ うご
体を動かすエネルギーを作る



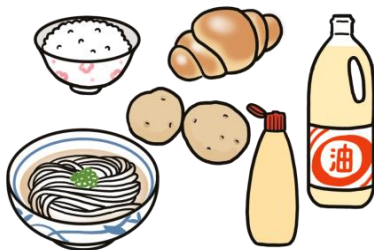
ち きんにく ほね つ
血や筋肉、骨を作る



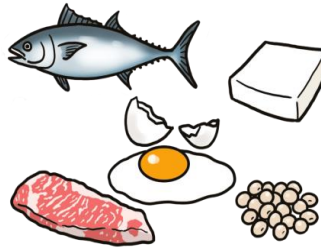
ウィルスとたたかう



からだ あたた
体を温める



からだ つよ
体を強くする



ていこうりよく
抵抗力をつける



秋鮭の香草パン粉焼き



魚焼きグリル or
オーブンで作れます！

《4人分》
 生鮭切り身40g 4切
 白ワイン 大2
 塩・コショウ 少々
 コンソメ 小2
 ニンニク 1かけ
 バジル粉 適量
 パセリ 乾 適量
 パン粉 30g
 オリーブ油 大2



- ① 生鮭に塩をふり、10分置くと水気が出てきます。その水分をペーパーで拭き取り、コショウ、白ワインをふりかけ10分ほど置きます。
- ② その間にニンニクをすりおろしてAの材料をボウルにすべて混ぜ合わせます。
- ③ アルミホイルの上に、鮭を並べ、鮭が隠れるようにAをまぶし軽く押さえます。200℃で10分～15分焼いてできあがりです！(パン粉が焦げてきたらアルミホイルをかぶせて焼きましょう。)