

# 12月給食だよ!

魚津市健康センター

## 寒さに負けない生活習慣を心がけていますか?

12月に入り寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い・うがいを徹底しましょう。また、年末年始はいろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎに気を付けましょう。

### 寒さに負けない生活習慣



### かぼちゃとシンデレラ



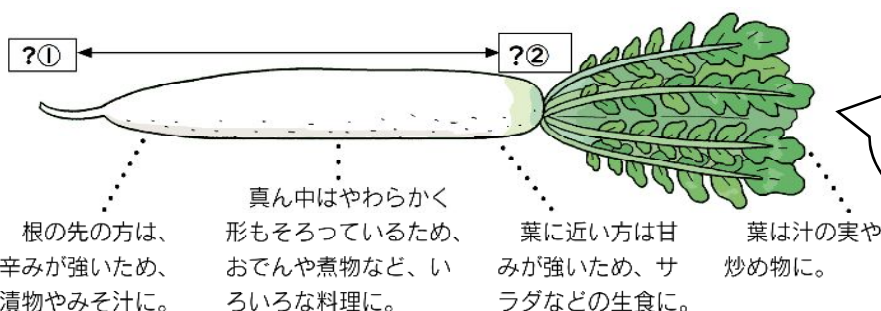
## チンゲンサイとじゃこのチーズのせ

(材料 4人分)  
 チンゲンサイ 240g  
 にんにく(みじん) 1片  
 しらす干し 32g  
 赤ピーマン 20g  
 サラダ油 小さじ1  
 スライスチーズ 2枚



(作り方)  
 ①チンゲンサイはさっと茹でて水にとり、一口大に切る。赤ピーマンは3mm角に切る。  
 ②フライパンに油を入れ熱してにんにく、しらす干しを順に入れてよく炒めチンゲンサイを入れてさっと炒める。  
 ③フライパンの中央によせてチーズ・赤ピーマンを加えてふたをし、蒸し焼きにする。  
 ④チーズが溶けたら混ぜ合わせる。

食べ物クイズ Q. だいこんは場所によって味がちがいます。①と②どちらが「あまい」でしょう?



「あまい」の反対側は「からい」部分です。