



# 2月給食だより

令和7年1月31日  
小金井市立東中学校

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



### ★給食レシピ チキンアドボ★

チキンアドボはフィリピンの家庭料理です。12月の読書週間「宙わたる教室」のメニューとして味わいました。じゃがいもやうずらの卵を入れて給食用にアレンジしました。是非味わってみてください♪

#### 材料（4人分）

鶏もも肉 3cm角	270g
砂糖	4g
こしょう	少々
酢	大1と1/2
しょうゆ	大2と1/2
ローリエ（粉）	少々
油	小1
にんにく（みじん切り）	4g
たまねぎ（くし切り）	300g
じゃがいも（一口大）	300g
うずら卵水煮（もしくはゆで卵）	120g
鶏ガラスープ	100cc

#### 作り方

- ① 鶏肉に砂糖～ローリエ（粉）までを漬け込み、30分程度下味をつけておく。
- ② 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたらたまねぎを加えて炒める。
- ③ ①とじゃがいもを加えて炒める。鶏ガラスープを加え、蓋をして煮る。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、うずらの卵を加えて煮る。



