



12月給食だより

令和5年度 12月号
中央区立佃島小学校
校長 岡部 君夫

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、風邪やインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？



栄養・運動・休養で、風邪に負けない！体づくり

風邪に負けない体づくりの基本は

「**栄養バランスのとれた食事・適度な運動・十分な休養**」です。

栄養・運動・休養をこころがけ、毎日規則正しい生活を送りましょう。



栄養

1日3食、様々な食材をバランスよく食べることが大切です。特定の栄養素や食材だけ食べていれば、大丈夫ということはありません。



運動

寒い冬こそ、外で元気に遊ぶことで、体が温まり風邪に対する抵抗力が高まります。適度な運動で体力を付けましょう。



休養

疲れた体を回復させることや心の健康を保つためにも必要です。成長期の子供にも休養は欠かせません。



手洗いうがいで風邪予防



手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、風邪などに感染します。これを接触感染といいます。

風邪やインフルエンザの予防のためにも、きちんと手洗いうがいをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。

手洗いのタイミング



人気給食レシピ



一生食べたい！

れんこんチップサラダ

佃島小学校の児童に大人気！

「このサラダ一生食べたい！」と言われた自慢のサラダです。



【材料】

キャベツ・・・100g（細切り）	油・・・・・・・・小さじ1と1/2	} A
もやし・・・100g	酢・・・・・・・・小さじ2	
人参・・・25g（細切り）	塩・・・・・・・・小さじ1/3	
れんこん・・・75g（いちょうスライス）	しょうゆ・・・小さじ1強	
揚げ油・・・・・・・・適宜	砂糖・・・・・・・・小さじ1/3	
	たまねぎ・・・15g（すりおろし）	

【作り方】

- ①きゃべつ・もやし・にんじんは茹でて水気を絞る。
- ②れんこんは油できつね色になるまで揚げる。
- ③Aは全て合わせて加熱する。
- ④食べる直前にドレッシングと野菜を和える。



今月の給食の取り組み

【かみかみメニュー：かみかみ和風サラダ】12月5日（火）



噛み応えのある食材を使用した和風サラダを提供します。

11月は給食委員が各クラスで「よく噛むことのメリット」を話しました。いつもと違った雰囲気の中、給食委員の話をしっかり聞く姿勢が見られました。

【食べよう野菜350：野菜120gのたんめん】12月7日（木）



「たんめん」とは野菜や肉を炒めた具をのせた塩味の中華そばのことです。学校給食では、白菜・にら・もやし・にんじん・玉ねぎ・小松菜が入ります。小学生は1日300gの野菜をとることを推奨しています。

【地産地消：白菜】12月11日（月）



東京都八王子市産の「白菜」を使用した「すき焼き豆腐」を提供します。白菜にはビタミンCや葉酸を含みますが、水に溶けやすいため、煮汁ごといただくことで栄養をしっかり取ることができます。

【郷土料理：秋田県】12月19日（火）



秋田県の郷土料理の「きりたんぼ鍋」を「きりたんぼ汁」として提供します。「きりたんぼ」は炊いたご飯をつぶし、円筒形に焼いたものです。新米が収穫される時期に作られることが多く、秋田県の北部では毎年新米の収穫が終わると、収穫の労をねぎらって「きりたんぼ鍋」を囲むそうです。（農林水産省HPより）

【季節の献立：冬至】12月21日（木）



12月22日（金）は冬至で、「かぼちゃのいとこ煮」と提供します。冬至は、太陽が最も南にかたよるので、北半球では1年で最も昼が短く、夜が最も長くなります。かぼちゃの収穫時は夏ですが、冬まで保存することのできる食べ物です。そのため、冬至に保存性に優れたかぼちゃを食べると、長生きできると言われています。