

給食だより



足立区立西保木間小学校
校長 出水 典克
栄養士 碓谷 希

今年も残りわずかです。冬は寒い日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気にすごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。



今年のかぜをひきたくないよ。
うがいや手洗いはこのかな?

かぜやインフルエンザに 負けない体の作り方

<p>食 事をきちんと食べる</p> <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p>休 養・睡眠を十分にとる</p> <p>十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。</p>
<p>手 洗い・うがいを</p> <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p>	<p>運 動して体を動かす</p> <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p>



この4つがポイントだよ。
かぜに負けない体を目指そう!

かぜの時は、安静・保温・栄養

かぜは、鼻やのどを中心とした上気道に起こる急性の炎症のことで、いろいろな種類の病原体によって起こります。かぜを治療するためには、体力をつけて病原体に負けない抵抗力をつける必要があります。

それには安静・保温・栄養が大切です。かぜの時はエネルギーを使うので、無理のない範囲で、栄養のバランスのよい食事をとり、体を冷やさないようにして、十分な休養・睡眠をとりましょう。



12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。



寒さに負けず 石けんで手洗い



～給食の献立、作ってみませんか～

★今月は、12月10日の野菜の日メニューより「大根と春雨の辛味煮」を紹介します!

材料：4人分

・大根	290g	拍子切り
・ごま油	小1	
・豚ひき肉	130g	
・人参	50g	みじん切り
・にんにく	2g	みじん切り
・生姜	2g	みじん切り
・油	小1	
・春雨	40g	茹でてザク切り
・生揚げ	60g	色紙切りにしてポイル
・にら	20g	3cmくらいに切る

調味料

・砂糖	小2
・しょうゆ	大1と小1
・トウバンジャン	0.5g
・オイスターソース	小1/2
・鶏がらスープ	140g

※鶏ガラスープは、140gの水に、素を小1ほど入れるとできます。



作り方

- ①春雨はゆでて、食べやすくきる
- ②ごま油で、大根を炒めていったん取り出す
- ③油を熱し、豚ひき肉～生姜までを炒め、鶏ガラスープをまず入れてから、調味料をすべて入れて、調味する
- ④③に生揚げ、春雨を入れて煮る
- ⑤仕上げににらを加えて、火を通して出来上がり

給食費について

給食費は足立成和信用金庫の口座から引き落としになります。給食費のお支払が滞りますと、献立通りの給食が出せません。未納などごさいませんよう残高の確認等、ご協力お願いいたします。

※12月の引き落とし日は、12月6日(木)となります。