

給食だより 12月

令和4年11月30日
足立区立北三谷小学校
校長 村松 治
栄養士 丸 朋子

今年も残すところあとひと月になりました。寒さが厳しくなり、風邪や感染症にかかりやすくなる時期です。またイベントの多いこの時期はつつい気がゆるみやすくなるものです。そんなときこそ、うがいや手洗いをしっかりと、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって元気に楽しみたいですね!!

感染症予防に効果的な

手洗いのタイミング



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる非常に有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石鹸を泡立ててから、手のひら、手の甲、指の間、指先、手首などをしっかりと洗うことがポイント!!
流水ですすいだ後は、きれいなハンカチで拭きましょう。

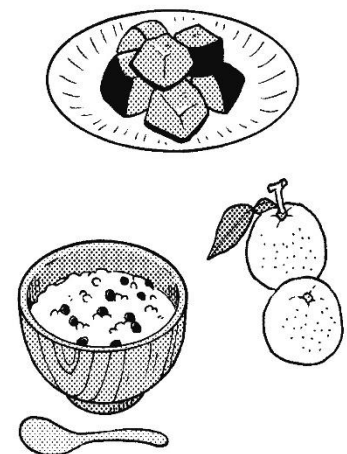
冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

12月22日は冬至

冬至にまつわる食べ物

冬至とは、1年の中で日の出ている時間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至にはかぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれ、小豆がゆは小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。ゆず湯に入る風習もあります。



保護者のみなさまへ

- 11月24日(木) こまつな給食を実施しました。
足立区内の小松菜農家の方々から無償で小松菜を提供していただきました。喫食前には JA 東京スマイルさんからいただいた動画を見ました。動画には足立区の農地は小学校43校分の広さがあること、その農地も農家の方の高齢化等で年々減ってきていることなど様々なメッセージが込められていました。
子どもたちは地域の学習をたくさんしています。食事をとりながら、ぜひご家庭でも地域の話を取り入れてみてください。
- 寒さが厳しくなり、子どもたちが体調を崩しやすい季節になりました。
12月からの冬季には様々な感染症が流行します。抵抗力が低下すると、ウイルス性の感染症にかかりやすくなります。また、体に病原体を入れないことも大切です。調理の際には、手洗いや食品の十分な加熱をお願いいたします。

*** 年明けは1月11日(水)から給食が始まります ***



12月の給食予定献立表



日	曜	飲み物	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
1	木	牛乳	梅じゃこごはん、あんかけ玉子焼き、もやしのごましょうゆ、すまし汁	牛乳、ちりめんじゃこ、卵、鶏肉、豆腐、わかめ	米、ごま、油、砂糖、でんぷん、ごま油	梅、にんじん、玉ねぎ、竹の子、干しいたけ、えのきたけ、もやし、小松菜、長ねぎ、白菜	今月の給食目標は「手をきれいに洗いましょう」です。
2	金	牛乳	キムチチャーハン、枝豆サラダ、スパイシーポテトビーンズ	牛乳、豚肉、卵、大豆	米、米粒麦、ごま油、油、三温糖、ごま、じゃが芋、でんぷん	白菜キムチ、ピーマン、しょうが、長ねぎ、枝豆、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	姿勢が崩れてしまわないよう最後までキープしよう！
5	月	牛乳	ミルクパン、白身魚のフライ、ブロッコリーとチーズのサラダ、かぶの野菜スープ	牛乳、バス、卵、チーズ、鶏肉	ミルクパン、小麦粉、パン粉、油、砂糖	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、かぶ	ブロッコリーはつぼみの部分を食べる花野菜です。
6	火	牛乳	ごはん、のりの佃煮、おでん、おなかあえ	牛乳、のり、削り節、さつま揚げ、うずら卵、いわしつみれ、昆布、がんもどき	米、砂糖、でんぷん、じゃが芋、ちくわぶ	こんにゃく、大根、小松菜、もやし、にんじん	海藻は、お腹の調子をよくする食物繊維が豊富です。
7	水	牛乳	シュガートースト、ごまツナサラダ、ポークビーンズ	牛乳、ツナ、大豆、いんげん豆、豚肉	食パン、マーガリン、グラニュー糖、油、ごま油、砂糖、黒ごま、じゃが芋	キャベツ、小松菜、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース	手を使って食べる献立のときには、特にしっかりと手を洗いをしましょう。
8	木	牛乳	ごはん、魚のごまだれ焼き、切干大根の煮物、吉野汁	牛乳、鯛、油あげ、カットわかめ、生揚げ	米、砂糖、でんぷん、里芋、でんぷん	こんにゃく、切干大根、にんじん、小松菜、干しいたけ、長ねぎ、さやいんげん、大根	はしや食器の持ち方に気を付けて食べよう。
9	金	牛乳	麻婆豆腐丼、ナムル、パイ	牛乳、豚肉、レバー、豆腐、みそ	米、押し麦、油、砂糖、ごま油、でんぷん、ごま	にんじん、竹の子、にら、玉ねぎ、にんにく、もやし、干しいたけ、しょうが、小松菜、パインナップル	豆腐は大豆から作られる大豆製品です。大豆と同じ栄養があります。
12	月	牛乳	麦ごはん、白身魚のさざれ焼き、ごまあえ、じゃが芋のみそ汁	牛乳、さわら、豆腐、みそ	米、米粒麦、パン粉、マヨネーズ、砂糖、じゃが芋、ごま	こんにゃく、にんじん、ごぼう、大根、長ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし	感謝の気持ちをこめて、いただきますのあいさつをしましょう!!
13	火	牛乳	カレーうどん、わかめサラダ、アップルケーキ	牛乳、豚肉、油あげ、わかめ、ハム、卵	うどん、でんぷん、ごま、ごま油、砂糖、小麦粉、バター	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、小松菜、長ねぎ、もやし、きゅうり、ホールコーン、りんご	りんごに含まれているビタミンCは免疫力を高めてくれます。
14	水	牛乳	ココアパン、トマトクリームシチュー、シーフードサラダ	牛乳、鶏肉、粉チーズ、えび、いか	ココアパン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、しょうが、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	A tomato a day keeps the doctor away. 1日1個のトマトが医者をお遠ざけるといことわざ。
15	木	牛乳	ごぼうと豚肉のごはん、きびなごのフライ、もやしの和え物、真汁	牛乳、豚肉、油あげ、きびなご、青のり、大豆、みそ	米、油、砂糖、小麦粉、パン粉、ごま油、三温糖、ごま	しらたき、しょうが、ごぼう、にんじん、大根、もやし、きゅうり、えのきたけ、長ねぎ、小松菜	豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復によいです。
16	金	牛乳	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、豚汁、みかん	牛乳、鮭、みそ、豚肉、豆腐	米、砂糖、バター、ごま、じゃが芋、油	こんにゃく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、大根、えのきたけ、長ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、ホールコーン、ごぼう、みかん	鮭のちゃんちゃん焼きは北海道の石狩地方が発祥とされています。
19	月	牛乳	ガーリックトースト、いんげん豆のポタージュ、ポテトといかのバジルサラダ	牛乳、いんげん豆、生クリーム、豆乳、いか	無塩食パン、バター、じゃが芋、オリーブ油、砂糖	にんにく、パセリ、玉ねぎ、枝豆、しょうが、ブロッコリー、キャベツ、バジル	パセリやバジルは香草とよばれています。
20	火	牛乳	【冬至メニュー】 ほうとううどん、ししゃものごまあえ、白菜のゆず風味	牛乳、鶏肉、みそ、ししゃも	ほうとう、油、マヨネーズ、小麦粉、ごま、油、砂糖	大根、にんじん、干しいたけ、ごぼう、白菜、かぼちゃ、長ねぎ、きゅうり、ゆず	「冬至の日にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と言われています。
21	水	牛乳	チキンカレーライス、海藻サラダ、りんご	牛乳、鶏肉、レバー、粉チーズ、海藻ミックス	米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、三温糖、ごま、ごま油	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、りんご	カリウムが豊富なりんご、塩分の摂りすぎを防いでくれます。
22	木	ショア	【クリスマスメニュー】 コーンピラフ、ローストチキン、青のりポテト野菜スープ	ショア、えび、鶏肉、青のり、豚肉	米、オリーブ油、中ざら糖、じゃが芋	にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、エリンギ、ピーマン、にんにく、しょうが、セロリー、キャベツ	給食最終日は少し早めのクリスマスメニューでメリークリスマス!!

今月の給食目標

- 「手をきれいに洗いましょう。」
- *石けんで手を洗い、せいけつなハンカチでふきましょう。
- *インフルエンザ・ノロウイルス・コロナウイルスなどの感染症の予防をしましょう。



今月の平均エネルギー 596 kcal

今月の平均タンパク質 25.6 g

今年の冬至は12月22日

*一部献立を変更することがありますのでご了承ください。