

給食だより 12月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聡子



12月22日は、冬至です



今年も残り1ヵ月となりました。今年はインフルエンザ等の感染症が例年より早く流行しましたが、これからの季節は寒さが厳しくなり乾燥するため、いっそうの感染予防対策が必要になってきます。寒さに負けないためには、以下の3つのポイントが大切です。毎日の生活を、見直してみましょう。

寒さに負けない 3つのポイント

手洗い



かぜの原因となるウィルスは、手を介して体内に侵入する可能性があります。そのため、手洗いをすることでかぜを予防できます。

食事



体を丈夫にするために、朝・昼・夕の3回の食事をきちんととり、栄養が偏らないようにしましょう。

生活リズム



食事、運動、睡眠、休養をきちんととり、規則正しい生活リズムをつくることで、体調をととのえましょう。

給食をしっかり食べて元気にすごそう！



毎日、職員室前の給食コーナーに、その日の給食に使われている食材を展示しています。その際、以下の3つの働きにわけて展示しています。給食の栄養バランスの良さがわかりますので、ぜひ見に来て下さいね。教室に配布している日々の給食室だよりも、カラーで展示しています。



作ってみませんか？ ～かぼちゃのみつがらめ～

給食では、19日の冬至献立の日に提供します。かぼちゃはご家庭では煮物にする機会が多いかもしれませんが、揚げ調理もぜひ試してみてください。

【材料(5人分)】

- かぼちゃ 400g
- 揚げ油
- 水 15g
- 砂糖 30g
- 水あめ※ 20g
- ※ない場合は、砂糖を40gに
- しょうゆ 7g
- 黒ごま 5g

【作り方】

- ①かぼちゃは、種を取り皮つきのまま一口大にする。
- ②かぼちゃを素揚げする。
- ③カッコ内の材料を合わせ、みつを作る。
- ④揚げたかぼちゃに、みつをからめ、ごまをふる。

みつに少量バターを加えると、また違った風味が楽しめます♡

