

# 12月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校  
令和6年12月号  
校長 高橋 宏幸  
栄養士

## 手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。世の中に新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



### 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



## 冬休みの食生活～10のポイント

<b>た</b> (食) ベすぎに気を つけよう 	<b>の</b> (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	<b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう 	<b>い</b> ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう 朝 昼 夕 
<b>ふ</b> ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	<b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう かむ かむ 	<b>や</b> さい (野菜) を たっぷり食べよう 	<b>す</b> すんで、おうちの 人のお手伝い をしよう 
<b>み</b> んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	<b>を</b> (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

## ～北海道郷土料理～

12月23日(月)は、北海道郷土料理の「豚丼」と「いもち」と「三平汁」を給食で作ります。

「豚丼」は、明治時代から北海道帯広市に伝わる郷土料理です。昭和初期に、帯広市内の食堂で汗を流して働く農家や開拓者の姿を見て、スタミナが付くように「うなぎ」を提供したいと考えたが、うなぎは高価で手に入りにくかったそうです。そこで、目を付けたのが、「豚肉」であり、そこから「豚丼」が広まっていったと言われています。

「いもち」は、北海道を代表する農作物である「じゃがいも」を使った、家庭でも手軽につくれる郷土料理として知られています。まだ稲作の生産技術が発達していない時代に餅をつくる際、もち米の代わりにじゃがいもを使ったことが、「いもち」が誕生した由来であると言われています。

「三平汁」は、塩漬にしたサケやニシンなどの魚と人参や大根などの野菜と一緒に煮込んだ郷土料理です。同じサケを食材とする「石狩鍋」と間違えられることがありますが、味噌仕立ての味付けで生サケを使う「石狩鍋」とは異なり、「三平汁」は主に、塩漬されたサケを使い、その魚の塩分だけで味を付けていくのが特徴的です。

### 給食レシピ ★豚丼★

北海道の郷土料理でもある「豚丼」を給食風にアレンジしました！

《材料(中学年4人分)》		《作り方》	
精白米	260g	①にんにく、生姜はみじん切り、玉ねぎはスライスに切ります。	
麦	20g	②炊飯器に研いだ精白米、麦、分量の水を入れて炊きます。	
水	適量	③フライパンに油をしき、にんにく、生姜を炒め香りが出たら、豚こまと玉ねぎを炒めていきます。	
〈具〉		④全体的に火が通ったら、調味料を入れて味を付けていきます。	
サラダ油	小さじ1/2	しょうゆ	大さじ1
にんにく	1.2g	グリンピース	10g
生姜	1.0g	白いりごま	小さじ2
豚こま	160g	本みりん	小さじ1
玉ねぎ	180g	⑤最後にグリンピースを入れ、炊き上がったごはんに乗せて、ごまをかけたら完成です。	

★栄養士のひとことメモ★  
今月は、もぐもぐチャレンジウィークがあります。1学期よりも成長しているみなさんの姿を楽しみにしています。また、給食最終日にはセレクト給食もありますので、楽しみにしてください！