

# 12月 給食だより



令和5年11月30日  
江戸川区立第四葛西小学校  
校長 永浜 幹朗  
栄養士 梅原千恵子

大きな行事が終わり、もう12月に入ります。寒くなると風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎等の感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。冬休み、年末年始を楽しく元気に過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜      かぶ      ねぎ 大根      りんご ほうれん草      みかん</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

### 11月の献立から

#### 展覧会コラボメニュー



1年生の「たまごからうまれたよ」をイメージした肉団子。卵のように丸くして焼き上げ、上に豆乳と白みそで作ったたれをかけました。



2年生「ウエルカム♪パフェ」ぶどうジュースで寒天を作り、固まったところにヨーグルトをかけ、ミカン缶を飾りました。パフェのような寒天にしました。



3年生「ドリームツリーサラダ」木のようにサラダを盛り付けました。

6年生「わたしの大切な景色」みんなが大切な景色はカレーライスがある景色だろう！と考えて、チキンカレーライスにしました。いつも人気があるメニューです。



4年生「しましまだまし絵」しましま模様のケーキを焼きました。ココア味が好評でした。  
5年生の「見えないもの、色へ形へ」「ワイヤーアート」に合わせた、スープスパゲティ。澄んだスープをワイヤーのようなスパゲティにかけました。