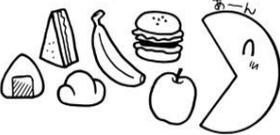


# 給食だより 12月

平成25年12月20日  
江戸川区立春江小学校  
校長 市原 俊司

## もうすぐ冬休み！

クリスマスに大みそか、お正月と行事が続く、ごちそうを食べる機会の多い冬休みですが、食べすぎには気をつけましょう。また、寒さがきびしく空気が乾燥しているのかぜやインフルエンザにかかりやすい時期です。体調をととのえ、冬休みを元気にすごしましょう。

<p><b>冬休みを元気に すごすための 10か条</b></p> 	<p>①朝ごはんを必ず食べましょう。</p> 	<p>②夜ふかしをしないで、早寝早起きを心がけましょう。</p> 
<p>③1日3食決まった時間に食べましょう。</p> 	<p>④いろいろな食材をバランスよく食べましょう。</p> 	<p>⑤食事はよくかんで食べましょう。</p> 
<p>⑥おやつは時間と量を決めて食べましょう。</p> 	<p>⑦適度に体を動かしましょう。</p> 	<p>⑧外から帰ったら、手洗いうがいを必ずしましょう。</p> 
<p>⑨体重の増えすぎに注意しましょう。</p> 	<p>⑩家族そろって、食卓を囲みましょう。</p> 	

# たて割り班給食がありました

11月15日、たて割り班給食がありました。校庭がないので、教室にレジャーシートをひいたり机をつけたりして、班ごとに給食室で作ったお弁当を食べました。



当日の献立：コーン・ラッ・牛乳・鶏肉のジューズ・カキ焼き・  
粉ふき芋・小松菜サラダ・ポルウィナー・ミトマ・みかん

## 今月の献立から ～あさりのカリッとサラダ～

材料（4人分）

あさりむき身	60g	にんじん	25g
しょうが	少量	キャベツ	150g
しょうゆ	小さじ2	きゅうり	50g
みりん	小さじ1	白ごま	小さじ2
小麦粉	大さじ1	ごま油	小さじ1
でんぷん	大さじ1	しょうゆ	小さじ2
揚げ油	適量	さとう	小さじ2
		酢	大さじ1
		洋からし	少々

作り方

1. あさりに下味をつけて、粉をまぶして油であげる
2. にんじん、キャベツは千切りにして茹でる
3. きゅうりは輪切り
4. 野菜とあさりをドレッシングであえる