



12月給食だより

江戸川区立下鎌田東小学校
令和7年11月28日（金）
校長 山本 浩一
栄養士

今年も残り1か月となります。寒さが本格的になってくる冬の季節は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。感染症を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついてることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようしっかりと手を洗うことが重要です。

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかりと手を洗うことが大切です。



つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落とすにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



家族で徹底！ 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



冬至クイズ

1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。冬至の日にはゆず湯に入ったりします。そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

今年の冬至は
12月22日です。
その日の給食は
冬至献立です。



- ① だいこん ② にんじん
- ③ かぼちゃ ④ たまねぎ

冬至の日は、免疫力を高めるために、体を温める食材（体を温める食材）を積極的に摂りましょう。

甘くておいしい 冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

《白菜とクリーム煮》

11月26日（水）の給食のレシピ

【つくり方】

【材料】（4人分）

- ・サラダ油 小さじ1
- ・にんにく 1片
- ・鶏肉 100g
- ・玉ねぎ 100g
- ・にんじん 80g
- ・じゃがいも 220g
- ・白菜 100g
- ・コーン缶 25g
- ・バター 20g
- ・小麦粉 22g
- ・水 250g
- ☆牛乳 120g
- ☆塩 ふたつまみ
- ☆こしょう 少々
- ☆顆粒コンソメ 小さじ1

- ① 具材を切る。にんにく…みじん切り（チューブでも可）
鶏肉…一口大、玉ねぎ…縦薄切り
にんじん・じゃがいも…いちょう切り、
白菜…軸と葉に分け、軸は2cm幅、葉はざく切り
- ② 鍋にサラダ油をいれ、弱火でにんにくを香りが出るまで炒める。
鶏肉を加え炒め、色が変わってきたら、白菜の葉以外の食材を加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ バターを加え、バターが溶けたら薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め合わせる。水を加えて煮立たせ、ふたをしてじゃがいもがやわらかくなるまで弱火で7～8分程煮る。
- ④ 白菜の葉、コーン缶を加え、☆を加えて混ぜながら、とろみがつくまで弱めの中火で5分程煮る。



野菜がたっぷりとれるメニューです。給食ではあさりのむき身とホタテも入れて作りました。シーフードミックスなどを使うと手軽にできます。

