12月給食だより

令和６年１１月２９日
江戸川区立篠崎第五小学校
校　　　長　山田勇一郎

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。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

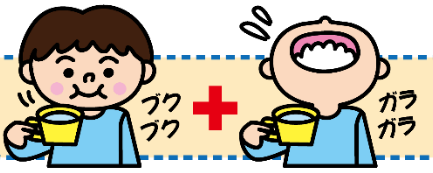
せっけんをつけ、こするように洗います。

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。

！水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

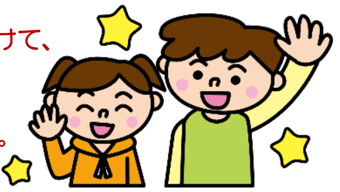


外から帰ったときには、うがいも忘れずに。
ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

冬休みの食生活～10のポイント

た（食）べすぎに気をつけよう	の（飲）み物は甘くないものを選ぼう	しっかり手を洗ってから食事をしよう	いち（1）日3食、規則正しく食べよう 朝 昼 夕
ふゆ（冬）が旬の食べ物をとろう	ゆっくりよくかんで食べよう かむかむ	やさい（野菜）をたっぷり食べよう	すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう
みんなで食卓を囲む機会をつくろう	を（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。



12月の給食目標

なごやかに　食事をしましょう

みなさんは、給食の時間をどのように過ごしていますか？給食のルールを守り、落ち着いて食事が出来ているでしょうか。おかわりが気になって立ち歩いてしまったり、おしゃべりをしたくなる時もあると思いますが、クラスのみんなとおいしく楽しく食べるための約束ごとを守り、なごやかな気持ちで食事を楽しめると良いですね。

食事にふさわしくない
会話はやめよう

口に食べ物が入っている時は
話をひかえよう

食べながら
立ち歩くのはやめよう

「小松菜ケーキ」　★ 給食レシピ ★

材料　～４人分～

・バター	20g
・砂糖	大さじ４
・卵	35g(1/2 個程度)
・牛乳	40ml
・小麦粉	70g
・ベーキングパウダー	小さじ 1/2
・小松菜	50g
・ダイスチーズ	20g
・粉糖	少々

作り方

① 小松菜は葉の部分だけを使う。さっと茹で、牛乳と一緒にミキサーにかけます。
② バターは溶かしておきます。
③ 小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。
④ ①、②、溶きほぐした卵、砂糖を混ぜ合わせます。
⑤ ③とダイスチーズを加え、さっくり混ぜます。
⑥ パウンドケーキ型に流し、180℃のオーブンで 35～45 分程度焼きます。
⑦ 冷めたら粉糖をふりかけて、完成です。

お知らせ

★　２学期　給食最終日　１２月２５日（水）

★　３学期　給食開始日　　１月９日（木）

３学期もよろしくお願いします。