

12月給食たより

令和6年12月2日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

【今月の給食から・・・】



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、手洗いがおそろかになったり、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。
フクフクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

冬休みの食生活～10のポイント

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|
| <p>た (食) べすぎに気を つけよう</p> | <p>の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう</p> | <p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p> | <p>い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p> |
| <p>ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p> | <p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p> <p>がむ がむ</p> | <p>や さい(野菜)を たっぷり食べよう</p> | <p>す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう</p> |
| <p>み ンなで食卓を囲む 機会をつくろう</p> | <p>を (お) やつは時間と量 を決めてとろう</p> | <p>—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。</p> | |

5日(木) 宮城県 郷土料理♪

おくずかけは、野菜、豆腐、白石温麺(宮城県白石市の特産品で、そうめんに似ている麺)を加えてとろみをつけた具だくさんの汁物です。
笹かまぼこの木の葉焼きは、特産品の笹かまぼこに、味付けたひき肉をのせて焼きます。

6日(金) おはなし給食の日♪

角野栄子さんの「おばけのアッチ、スパゲッティーノックダウン」のスパゲッティーを作ります。

11日(水) 世界の料理 台湾♪

ルーローハンとは、豚肉を柔らかく煮込み、ごはんにかけてどんぶりです。
パイナップルケーキは、台湾を代表するお菓子です。通常は、クッキー生地にパイナップルあんが入っているタイプですが、給食ではケーキタイプを作ります。台湾の大東小学校と姉妹校です。台湾の味をぜひ知ってほしいです。

17日(火) SDGsメニュー♪

規格外の梨のピューレをカレーに入れます。梨にはお肉を柔らかくする効果もあります。

20日(金) 冬至メニュー♪

今年の冬至は、21日です。冬至は一年の中で昼が最も短く、夜が長い日です。冬至の日にゆず湯に入り、小豆粥やかぼちゃを食べる風習があります。

24日(火) セレクト給食♪

「ローストチキンとりんご」または「フライドチキンとみかん」をセレクトしてもらいます。



給食のメニューより

【松風焼き】

| | |
|-------|------------|
| 豚ひき肉 | 150g |
| 鶏ひき肉 | 150g |
| たまご | 1個 |
| 玉ねぎ | みじん切り 1/4個 |
| にんじん | みじん切り 1/4本 |
| パン粉 | 1/2カップ |
| みそ | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| しょうが汁 | 小さじ1 |
| ごま | 大さじ3 |

作り方

- ① 14cm×20cmのアルミホイルの型を作り、サラダ油を塗っておく。
- ② 材料を混ぜてこねる。
- ③ ①に入れて、ごまをふる。
- ④ 180℃で約20分焼く。
- ⑤ 粗熱がとれたら切り分ける。

※すぐ切ると肉汁が流れてしまうので、少し休ませてから切ります。
※給食では、おからを入れて作っています。
※お正月料理にもお弁当にもぴったりです。
※鶏ひき肉だけで作ってもいいです。