

給食だより

令和4年度
12月号

家庭数

令和4年11月29日
西東京市立碧山小学校
栄養士 亀谷 妙

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、
うがいも忘れずに!



正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜	主菜
主食	汁物

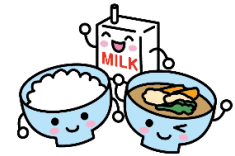
おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。

~12月の献立から~



1日：高野豆腐のそばろご飯

高野豆腐は、別名「凍り豆腐」とも言い、生の豆腐を凍らせ、乾燥させる方法で作られています。高野豆腐は乾物の仲間。乾物は、食品を乾燥させ、長く保存できるように加工したもののことで、乾燥させたり、寒さにさらしたりすることで、日持ちし、甘味やうま味が増すとされています。

6日：めひかりの南蛮漬け

南蛮漬けとは、素揚げにした魚や肉をねぎと、とうがらしのみじん切りを混ぜ合わせた酢に漬けた料理を指します。昔、東南アジアの諸国を南蛮と呼んでいました。このため、当時外国から伝わった油を使う調理方法や、とうがらしを使った調味料などには「南蛮」という言葉が付けられました。

19日：はまちの薬味焼き

ぶりは、成長とともに名前が変わる出世魚です。50cm以下のものを**はまち**、それより大きいものを、めじろ、70cm以上をぶりと呼びます。天然のものは、冬が旬で、脂がのっておいしくなる時期です。生活習慣病予防によいとされるエイコサペンタエン酸や、ドコサヘキサエン酸などがたくさん含まれています。

22日：鶏のチーズクリームソースかけ・星のマカロニのスープ・イチゴ

クリスマスにちなんだメニューを提供としました。クリスマスには少しはやいですが、皆さんで楽しく召し上がっていただきます。

【体力向上メニュー】 カルシウム摂取アップを考慮して献立作成しました。

14日 菜飯・生揚げの中華煮・茎わかめのごま風味
菜飯には、カルシウム豊富なチンゲン菜を少し多めに入れました。生揚げにもカルシウムが豊富に含まれています。副菜には、茎わかめを使用しさらにカルシウム摂取アップとしました。カルシウム基準値をしっかり満たしたカルシウムを摂取できます。