

給食だより

令和3年度
12月号

家庭数

令和3年11月29日
西東京市立碧山小学校
校長 中嶋 太

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。

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。

10日：豆腐の真砂焼き

豆腐と鶏ひき肉、野菜などが入ったハンバーグのようなものです。「真砂」とは、砂のように見える料理に使う言葉です。砂に見立てるのは、種実の場合は、本来は「ケシの実」を使いますが、給食ではその代わりに「ごま」を使って作ります。

20日：ぶりの薬味焼き

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。

(お知らせ)

上田東紗栄養士が11月中旬より、妊娠出産休暇及び育児休暇に入りました。現在、代替りの栄養士の配置の目途が立っておりません。献立作成は、近隣校の栄養士にお願いしております。給食に関わる事務は、副校長を中心に行ってまいります。給食及び食物アレルギーの対応等のお問い合わせは、副校長までご連絡ください。保護者の皆様には、何かとご不便をおかけしますが、ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。