



## 給食だより

保谷小学校  
栄養士

NO16. 6.12.24



本日で、年内の給食は終わり、26日（木）から冬休みに入ります。12月中旬には学級閉鎖もあり、感染症対策も必須になっています。特に年末年始は体調管理に気遣い、感染対策もしっかりし、元気に新しい年を迎えられますように願っています。

## 2学期最後のお楽しみメニュー

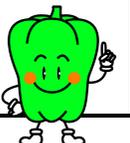


**メニューは** ※本来は牛肉の角切りなどをビールで煮込む料理です。

- ☆ガーリックライス
- ☆鶏肉のカルボナーダ風
- ☆ポテトスープ
- ☆ココアケーキ
- ☆みかんジュース

### ＜鶏肉のカルボナーダ風＞

材料名	分量(4人分)	作り方
鶏もも小間	250g	① にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライスしておく。 ② にんにく、玉ねぎ、肉を炒める。 ③ 小麦粉を振り入れる。 ④ ざく切りにしたホールトマト、赤ワイン、ワインビネガー、スープ、にんじんを加えて煮込む。 ⑤ ブロッコリーは小房にわけてゆでておく。 ⑥ 調味料を加え、味を整える。 ⑦ 最後にゆでブロッコリーを加え、さらにさっと煮込み、仕上げる。  ※今回給食ではガーリックライスに添えましたが、パンにも合うので作ってみてください。
オリーブ油	小1+1/2	
玉ねぎ	大1/2個	
にんにく	少々	
赤ワイン	大2	
ホールトマト(缶)	90g	
ワインビネガー	小2	
三温糖	小2弱	
塩	小1/2	
こしょう	少々	
小麦粉	小2	
鶏ガラ	適量	
水	180cc	
ローリエ	少々	
にんじん	中1/3本	
ブロッコリー	8房	



# 12月17日(火)にセレクト給食を実施しました

今年度第3回目のセレクト給食は、今回は2種類のおかずを選ぶA・Bランチセレクトです。



結果は⇒Aランチ347人：Bランチ211人 でした。



- ☆ 梅ジャコごはん
- ☆ ポテトの包み揚げ
- ☆ 白菜のみそ汁
- ☆ 牛乳



- ☆ 梅じゃこごはん
- ☆ ジャンボシューマイ
- ☆ 白菜のみそ汁
- ☆ 牛乳

今回はカロリーが少し高めで、ビタミンCや食物繊維の多いAランチとヘルシーで、たんぱく質が多いBランチのセレクトでした。自分の体調や健康を考え、選べるようになるとよいですね。

## 『野菜たっぷりカレンダーイラスト原画展』のご案内



日時：令和6年12月10日(火)～令和7年1月10日(金)  
午前8：30～午後17：00

場所：防災・保谷保健福祉総合センター4階

内容：応募総数 320 作品の中から、一次選考を通過した 78 作品について展示します。

☆今回は保谷小学校からは入選作品が2点と一次審査通過作品1点がありました。

☆直接会場へお越しのうえ、ご自由にご覧ください。

# 11月からレインボールーム給食がスタートしました

大きな行事も終わり、なかなか活用できなかったランチルームでの給食をスタートしました。今年度は3年生以上がクラスごとに実施するバイキング給食も12月から実施しています。



レインボールーム給食初日の3年1組さん



バイキング給食初日の3年生の様子

レインボールームでの給食が未経験の子どもたちですが、少しずつすすめて行きたいと思います。今月は3年生がテーブルバイキングを実施しました。4年生は1月、5年生は2月に、6年生は3月に卒業バイキングを実施する予定です。

## 大みそかと年越しそば

月の末日を「みそか（晦日）」といい、12月の末日は1年の最後ということで「大みそか（大晦日）」といいます。この日には年越しそばを食べる習慣があります。その理由には諸説あります。「そばのように細くても長く幸せに暮らせますように」とか、「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いが込められているといわれています。

そばは、万一食物アレルギーが起きてしまうと、重篤な症状になるリスクが高いため、学校給食で出されることはまずありません。しかし、とくに家族の方にアレルギー等がなければ、1年を締めくくる行事として受け継いでいきたい食文化です。

来る新しい年がみなさまにとってよい年となりますように。



# めんえきりよく たか 免疫力を高めよう!

インフルエンザばかりでなく、今年度はコロナウイルスやアデノロウイルスなどが複合した感染症が流行しています。予防にはまず手洗いやうがいなどで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体や有害物質に打ち勝つ『免疫』の働きを高めておくことが大切です。



## しょくせいかつ こころ 食生活で心がけたいこと

やさい  
野菜をたっぷり!



やさい  
野菜はミネラル、ビタミン、  
しょくもつせんい 食物繊維の供給源です。とくに  
しゆん やさい 旬の野菜には、その時季、体が  
ひつよう 必要とする栄養が豊富です。

あさ  
朝のくだものは金!



さむい からだ  
寒さなど体へのストレスで失  
われるビタミンCを積極的に補  
給しましょう。朝食に取り入れる  
のがおすすめです。

しる ばい  
みそ汁1杯で  
いしや  
医者いらす!



あさめし  
朝食1杯のみそ汁はバランス  
のとれた食事への近道です。発  
酵食品であるみその健康効果  
も期待できます。

た  
よくかんで食べる



しょうか  
消化がよくなるだけでなく、  
だ液による解毒作用、また脳に  
作用して食べ過ぎを防いだり、  
リラックス効果もあります。

☆3学期は1月9日(木)から給食開始です☆