



手洗いは感染症予防の基本です！

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R6.11.29

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。

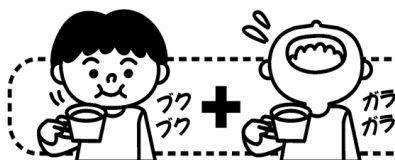
流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



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ります。

乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



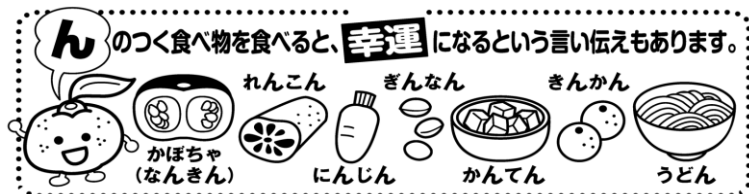
外から帰ったときには、うがいも忘れずに。

ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

幸運を呼び込む(冬至)の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。夏野菜ですが冬まで保存でき、長寿の願いを込めて食べられます。

今年の冬至は、
12月21日です。



西東京市の友好都市 山梨県北杜市

北杜市は、山梨県の北部に位置し、北は八ヶ岳連峰に、北東はみずかき山など日本を代表する美しい山岳景観に囲まれています。八ヶ岳と芽ヶ岳南麓に広がる火山性の大地部分と、釜無川による沖積平野にあたる地域という2つの地理的特性を持っている地域です。また、清らかで豊富な水資源、高原性の気候、歴史的な街並みや滞在型の温泉地、高原リゾートなど、豊かな資源に恵まれた地域です。

給食において友好都市の食文化にふれることで、西東京市との文化等の違いを学びます。今月実施するほうとうは、小麦粉を練って平らにした「ほうとう麺」を具材とともに味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。山梨の山間部では、米作りが難しかったので、養蚕の裏作で麦を栽培し、その麦を各家庭で麺を打っていました。野菜や汁を増やすことで小麦粉の使用量を減らすことができ、調理方法も簡単なので、大家族でも賄うことができました。武田信玄が自らの刀(宝刀)で具材を切ったことから「ほうとう」と名付けられたとも言われており、慣れ親しんだ郷土料理です。寒い季節に体があたたまると、冬におすすめの煮込み料理です。

お知らせ



2学期は、12月23日(月)が給食最終日、3学期は、令和7年1月10日(金)が開始日となります。





2025 年版

野菜たっぷりカレンダー

イラスト原画展

野菜に関するイラストを展示します。みんなで見に来てね！

西東京市栄養士連絡会では、市内の保育園児及び小学生から野菜に関するイラストを募集し、一次選考及び二次選考を経て、12 作品を選出し、『野菜たっぷりカレンダー』を作成しました。

ご応募いただいた野菜に関するイラストのうち、一次選考を通過した作品について、原画展を開催いたします。

- ◆期間 令和6年12月10日(火) から
令和7年1月10日(金)まで 土日祝日及び
年末年始を除く
- ◆時間 午前8時30分～午後5時
- ◆会場 防災・保谷保健福祉総合センター4階
(西東京市中町1丁目5番1号 保谷庁舎)
- ◆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。
※直接会場へお越しのうえ、ご自由にご覧ください。

主催：西東京市栄養士連絡会(事務局：西東京市健康課)

本校は 24 名の応募があり 13 作品が展示されます。

2名の児童がカレンダー作品に選ばれ、11 名が一次選考を通過しました。おめでとうございます。



スイートポテトパイ

材料 4 個分

さつまいも 1 本 (約 200g)
冷凍パイシート (約 10 cm 正方形) 4 枚
砂糖 大さじ3 バター (柔らかくしておく) 25g
牛乳・生クリーム 各大さじ2 ←芋のかたさに合わせて調整
(クリームがなければ、牛乳大さじ3〜4 でも OK)
卵黄 (全卵でも OK) 適量 黒いりゴマ 適量



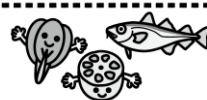
【作り方】

- ①さつまいもは、蒸して(茹でる・レンジでも OK)から潰す。
冷凍パイシートは、5 分前くらいに冷凍庫から出しておく。
1/2 にカットし、フォークで穴を開けておく。
- ②ボウルにさつまいもを入れ、砂糖・牛乳・クリーム・バターを
混ぜ合わせ、ペースト状にする。
- ③パイシートにのせて、もう 1 枚のパイシートをかぶせ、まわりを
フォークで押して止める。卵を塗り、ゴマをふる。
- ④200℃のオーブン約15分焼く。焦げ目がついたら、完成。

献立表のクイズ わかったかな？

こたえ

Q1=③ [①と②は根の部分] Q2=③ [①はチンゲンサイ、②はほうれん草]
Q3=② Q4=① Q5=② 鰻(タラ) [①は鰯(コノシロ)、③は鰾(ホッケ)]



市内の保育園・小学校・中学校で実施！

地場産農産物を使用した共通献立



今年は、【キャベツのミートボールスープ】です。

西東京市栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子どもたちにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産農産物を使用した共通献立を実施することになりました。

献立名は、キャベツのミートボールスープ、です。本校では、地場産のキャベツを使用します。楽しみにしてください！

感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。抗酸化作用とは、免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のことを言います。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE

色の濃い野菜、レバー、 野菜、果物、いも類に 色の濃い野菜、種実類、魚
ウナギに含まれる。 多く含まれる。 介類、植物油に含まれる。

キャベツの和風スパゲティ

材料 4 人分

スパゲティ (約300g) 茹で塩 適量
豚肉 100g ベーコン 1〜2 枚
オリーブ油 大さじ1 にんにく 1 かけ 白ワイン 大さじ1
キャベツ約5枚 にんじん 1/4 本 しめじ 1/3 袋 ねぎ 1/3 本 ピーマン 1 個
【A】しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ1 塩・こしょう適量

【作り方】

- ①スパゲティは固めに茹でてオリーブ油(分量外)をからめる
- ②豚肉、ベーコンをにんにく、オリーブ油と炒めワインを加える。
- ③にんじん、しめじ、ねぎを加えて炒め、茹でておいたキャベツ・ピーマンも加えて調味料(A)で味をつける。
(水気が出るのを防ぐため、茹でます)
- ④スパゲティと具、茹でておいたキャベツ・ピーマンを
混ぜ合わせて完成。