

きゅう

しよく

給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養士
令和4年11月30日

早いもので、今年もあとひと月を残すのみとなりました。あわただしさが増すこの時期、健康管理もいっそう大切になりますね。「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけ、健康な体を保ちましょう。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があると言われています。毎日楽しく笑顔で過ごし、感染症に負けない丈夫な体をつくりましょう。

かぜ

かんせんしやう

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

さむ

かんぜ

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

てあら

みなお

手洗いを見直そう！

しんがた

りゅうこう

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

ゆびさき

おやゆび

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



あわ

よこ

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



すいぶん

そのままだ

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



かん

せんしやう

よ

ほう

感染症予防に「ビタミンACE」を！

エース

かんせんしやう

よ

ほう

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)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。

※

かん

せんしやう

よ

ほう

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。



きれい

に見えても実は……









わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。





きちんと手洗い



ぼくは手洗いの達人!!



すすみすすみまで流す



あらがとう! 気持いいよ!



きれいなハンカチでふいて!!

ほらね! ぴかぴかになったでしょ?

ちよつと待つて!!

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる











ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる











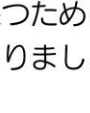
ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる









給食レシピ紹介

ぐりとぐらのカステラ

おはなし給食で作ったメニューです。大人気で、「レシピください!」という声をたくさんいただいたので紹介します。温かいうちに食べると、より食感がふわふわです。

材料(3・4年生5人分)	作り方
小麦粉(薄力粉)……60g	1. オープンを160℃で予熱しておく。
砂糖(上白糖)……60g	2. バターは湯せんにかけて溶かしておく。
ベーキングパウダー……4g(小さじ1)	3. たまごを割りほぐし、砂糖を加えてハンドミキサーで白っぽくなるまで泡立てる。
たまご……80g(M約1.5個分)	4. 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるい、泡立てたまごとさっくり混ぜる。
有塩バター……40g	5. 溶かしバターとレモン汁を加えてやさしく混ぜる。
レモン汁……4g(小さじ4/5)	6. カップに流し入れ、中まで火が通りほんのり焼き色が付くまで160℃で15分程度焼く。
紙(アルミ)カップ……5枚	

★12月の給食費引き落とし日★

引き落とし日は 8日(木)、再引き落とし日は 19日(月) です。

◆未納とならないように、前日までに残額のご確認をお願いいたします。

◆6年生は、9月の移動教室による返金3回分を差し引いた額を引き落とします。

こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
11月の主な食材料の産地	米	新潟県	にんじん	北海道・千葉県	さつまいも	徳島県・新潟県・千葉県	ピーマン	茨城県
	豚肉	群馬県	じゃがいも	北海道	きゅうり	群馬県	かぼちゃ	北海道
	鶏肉	岩手県	キャベツ	西東京市	ほうれん草	群馬県	チンゲン菜	千葉県
	たら	ロシア	ごぼう	青森県	小松菜	西東京市	もやし	栃木県
	ししゃも	アイスランド	長ねぎ	新潟県・山形県・茨城県	白菜	茨城県・群馬県	さやいんげん	栃木県
	ちりめんじゃこ	宮崎県	大根	西東京市	しょうが	高知県	里芋	西東京市
	さば	千葉県	かぶ	千葉県	にんにく	青森県	ミニトマト	熊本県
	さんま	台湾	にら	茨城県	セロリ	西東京市	りんご	長野県・青森県
	玉ねぎ	北海道	ブロッコリー	西東京市	カリフラワー	神奈川県	みかん	愛媛県