

12月給食便り

赤や黄色に色づいた葉が地面を飾り、青い空には葉を落とした木の細い枝がくっきりと映えています。

コートにマフラー、手袋をして散歩をするのが心地のよい季節になりました。

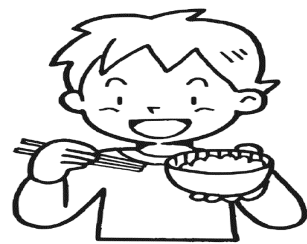
今年もあと1ヶ月です。22日は、1年中で最も昼が短く、夜が長い冬至です。冬至に向い、日ごとに日が落ちるのが早くなり寒さは厳しくなりますので、早寝早起き朝ご飯をこころがけ、毎日元気にすごしましょう。

2018年12月3日
町田市立町田第四小学校
校長 山本 正則
栄養士 阿部 由布子



風邪の予防に大切なのは…

【食事】



【運動】



【睡眠】



人間の体は、病原菌に対する免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。風邪を予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力を高める生活をするのが大切です。

そのために重要なのが、栄養バランスのよい食事を1日3回食べること、適度な運動をすること、十分な睡眠をとって体を休めることです。これらの3つの生活習慣が守られていれば、健康な体を保つことができます。

また、免疫力を高めるためには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。



ノロウイルス注意報！

下痢、吐き気、腹痛、発熱が主な症状のノロウイルスは、冬に多発します。

ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したり、人から人へ感染したりします。予防のためには、トイレの後や調理の前などに石けんでしっかり手を洗うことが有効です。

家族全員で石けんをつけた手洗いを徹底しましょう。

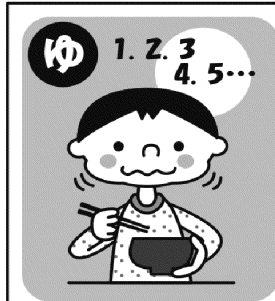


もうすぐ冬休みが始まります。休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。また新学期に、元気な姿を見せてくださいね！

★楽しい冬休み★ 食生活のポイント



た いじゅうは
毎日 **は**かって
増え過ぎ注意！
ごちそうを食べる機会が多いので、太らないように気をつけましょう。



ゆ っくりと
よくかんで食べて
味わって
ひと口30回を目安に、よくかんでゆっくり食べましょう。



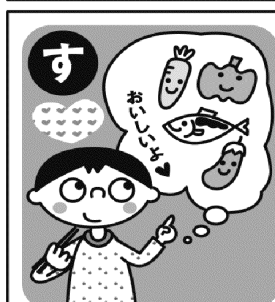
の みものは
甘くないもの
選びましょう
なるべくお茶や牛乳を。ジュースは量を決めて、コップで飲みましょう。



や しょくや
おやつは
ほどほどに
夜食やおやつを食べる場合は、時間と量を決めて、食べ過ぎないように。



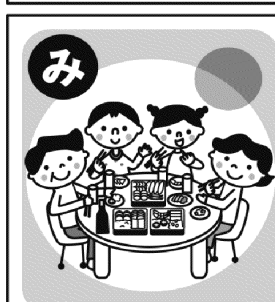
し っかりと
手洗い・うがい
忘れずに
外から帰ってきた時や、食事の前には必ず行いましょう。



す ききらい
しないで、ひと口
食べてみて
嫌いだと思い込んでいませんか？ まずはひと口食べてみましょう。



い ちにちを
元気にスタート！
朝ごはん
休みの日も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



み んなで
楽しく
食べましょう
年末年始は、家族だらんのいい機会です。

=献立紹介=

【じゃがいものごまあえ (4人分)】

じゃがいも	200g	しょうゆ	大さじ1/2
人参	20g	砂糖	大さじ1
小松菜	40g	ねりごま	大さじ1
かつお節	1g		

- ①じゃがいもと人参はせん切りにして、熱湯でさっとゆがいて冷ましておく。
- ②小松菜は塩ゆでにして水でさらす。水気を絞り、2センチくらいに切る。
- ③しょうゆ、砂糖、ねりごまを混ぜて砂糖がとけるまで火にかけ、冷ます。
電子レンジにかけてもよい。
- ④①と②と③のタレとかつお節を混ぜ合わせる。味が薄ければ塩を加える。
※熱湯でゆがくことにより、じゃがいもがシャキシャキとして歯ごたえがよくなります。

【和風スイートポテト (5こ分)】

さつまいも	400g	A	豆乳	小さじ1
砂糖	大さじ2		しょうゆ	小さじ1/4
豆乳	70ml		みりん	小さじ1/2
みりん	小さじ1		黒ごま	少々

- ①さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って水にさらしてアクをぬく。
 - ②①をやわらかくなるまでゆでる。湯を切り、ボールに移してつぶす
 - ③②に砂糖、豆乳、みりんを加えてなめらかになるまで混ぜる。
 - ④③を5等分して丸める。Aをぬり、黒ごまをのせる。
 - ⑤軽くこげ目がつくまでオーブンで焼く。(180℃7～8分くらい)
- ※給食つうしんで「ふわふわでおいしかった。」「おかわりじゃんけんで勝ちました！」などの感想をいただきました。どの学級も完食したほど大人気でした。
※卵と乳製品を使用していませんので、卵と乳のアレルギーがある方でも安心して食べられます。

【手作りなめたけ (10人分)】

えのきたけ	200g	砂糖	小さじ1
酒	小さじ1	しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2		

- ①えのきたけは、根元を切り落としてから3等分にしてほぐしておく。
 - ②小鍋に①、酒、みりん、砂糖、しょうゆを入れて火にかける。
 - ③沸騰したら弱火にして、とろみがつくまで煮る。
- ※なめたけは、とても簡単に手作りすることができます。冷ましてから清潔な容器に入れ、冷蔵庫に保管すれば2～3日は日持ちしますので、常備菜として作ってみてください。

11月の給食に使用した食材の産地についてお知らせいたします。
野菜については、流水で3回水洗いしてから使用しております。

【11月使用分食材の産地】

食品	産地
米	山形県産あきたこまち

食品	産地
牛乳	北海道・青森・岩手・宮城・山形・埼玉・栃木・群馬・千葉・神奈川・静岡・福島・愛知・三重 上記の道県より集乳予定

食品	産地
豚肉	群馬 神奈川
とり肉	岩手
卵	栃木

食品	産地
あさり	熊本
イカ	ペルー
いなだ	三陸 山陰
さんま	台湾
鮭	北海道
エビ	インド ベトナム
ホキ	ニュージーランド
ししゃも	ノルウェー
さば	ノルウェー
しらす	愛媛
ちりめんじゃこ	インドネシア

食品	産地
にんにく	青森
生姜	熊本
玉ねぎ	北海道
セロリ	長野 静岡
人参	北海道 千葉
ごぼう	青森
長ねぎ	千葉 青森 埼玉
はす	茨城
もやし	栃木
ニラ	栃木
大根	町田 北海道 千葉
小松菜	埼玉 群馬
パセリ	千葉
本しめじ	長野
えのきたけ	長野
じゃがいも	北海道
キャベツ	長野 茨城 群馬 愛知
白菜	長野 茨城
チンゲンサイ	茨城
きゅうり	埼玉 神奈川
さつまいも	千葉
ピーマン	岩手
里芋	埼玉
かぶ	千葉
ブロッコリー	埼玉
ミニトマト	岩手
みかん	福岡
柿	新潟
りんご	青森 長野 秋田 山形