

# 給食だより

12月  
舞鶴市立吉原小学校

## ゆんえきりよく 免疫力をあげる食事をしよう

今年もあとわずかとなりました。空気が乾燥し、寒さも一段ときびしくなり、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。かぜをひかずに、元気に冬を過ごすためには、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。



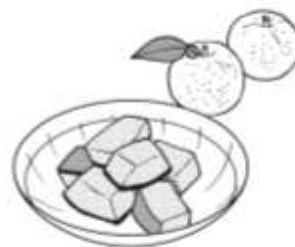
1日3食、栄養バランスが整った食事をとりましょう。

外出後や食事前などには、石けんを使った正しい手洗いや、うがいを行いましょう。

外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。

早起き早寝を心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう。

12月22日は冬至です！



今年の冬至は12月22日です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。そのため、太陽がよみがえる日も考えられていました。

冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれると言われています。

### 12月の献立レシピ “運盛り”食べ物を使って

#### かぼちゃのそぼろ煮(4人分) 【作り方】

かぼちゃ 240g  
鶏ひき肉 40g  
じゃがいも 120g  
玉ねぎ 160g  
にんじん 60g  
さつまいも 40g  
サラダ油 4g  
砂糖 6g  
しょうゆ 20g  
だしのもと 2g

- ① サラダ油で鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ②じゃがいも、かぼちゃを入れ、湯をひたひたまで入れ、調味料とさつまいもを入れる。
- ③じゃがいもとかぼちゃが柔らかくなるまで煮含める。



本校では18(月)にかぼちゃのみそ汁を出します。

### 7(木)に給食協議会を実施しました！

寒い中、学校三師の先生方、給食委託業者ウオクニ関係者、PTAの方々に御出席いただき、学校給食についてスライドを使って説明しました。

普段は中々見ることができない給食室の中の様子であったり、安全・安心の給食提供ができるような衛生管理を行っているのか知っていただきました。参加された方から「今日知ったことを子どもに話したいです。家でも手洗いうがいをしっかりさせます。」

「これだけのことに配慮して給食を作っていただけるのはありがたいです。」などの感想をいただきました。

冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月・・・と楽しいことがいっぱいです。ケーキやごちそうを食べることも多いですね。

## 食事やおやつを食べるときには…



### ① 時間を決めて食べましょう。

食べたらすぐに歯をみがくことでダラダラと食べ続けるのを防ぐことができます。

### ② 1回に食べる量を目の前においてから食べましょう。

袋のまま食べると、自分がどのくらい食べたか分からなくなります。一度目の前に並べて全部食べても良いか、少し減らした方が良いかを考えてみましょう。

### ③ よくかんで食べましょう。



よくかんで食べると、食べ過ぎを防ぐことができます。

たまには

こんなおやつはいかがですか？



かめばかむほどおいしい。



皮のついたまま丸かじりできて歯にも体にも良い。



季節ならではの  
かみかみおやつ。

12月8日実施給食



おめでとうクリスマスでした！

グラタンに『ラッキースターにんじん』  
がはいっていた人★

1年：野田先生

2年：鍵本くん

3年：山田さん

4年：石井さん

5・6年：鯨本くん

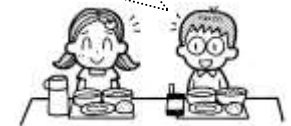
スープに『ラッキースターにんじん』  
がはいっていた人☆

1年：野田先生


2年：濱田さん

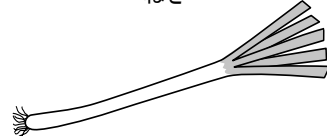
3年：塩見くん


なんかちよつとうれしいな。




冬が旬の食材はこの時季に、栄養価も高く、おいしくなります。  
体を温める料理で寒い冬を乗り切りましょう。

季節の食べ物 冬
だいこん

冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

季節の食べ物 冬
ねぎ

ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭いを消します。

季節の食べ物 冬
ぶり

たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

季節の食べ物 冬
ゆず

香りがよいので、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。