

12月給食だより

令和3年11月29日
調布市立北ノ台小学校
校長 箱崎 高之
栄養士 永野 千早

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすくなります。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間の逆の手のひらの上でしっかりとこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

外から帰ったら、うがいても忘れずに!



冬休み中の食生活



長期の休みは、体調を崩しがちです。食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう
3食を決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物をバランスよく食べよう
主食・主菜・副菜をそろえると、バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう
ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



調理員さんのおすすめメニュー

毎日給食を作っている調理員さんたちは、給食のエキスパート!おいしい献立をたくさん知っています。
今月のおすすめは「**ハンサンスー**」。中華料理のひとつで、春雨や細切りにした野菜を使った和え物です。いつものサラダとは一味違いますよ!

《調理員さんより》

春雨のつるつとした食感と、野菜のシャキシャキ感、ごまの風味が一緒になって、とてもおいしいです!
和えるだけなので、家でも簡単に作れますよ。



12月のこんだてより



2日(木) 白身魚のしんびき粉揚げ

「しんびき粉」は、蒸したもち米を乾燥させ、細かく砕いて炒ったものです。小麦粉のような粉状ではなく、丸くて小さい粒状になっていて、揚げ物などの衣に使うと、雪が付いたような仕上がりになります。また、風味も香ばしく、サクサクとした食感になるので、いつもと一味違う揚げ物を味わうことができますよ。
華やかな見た目、お正月などのおもてなし料理にもおすすめです。

16日(木) 手作り肉まん

毎年「また食べたい!」と大人気の手作り肉まんが、今年も登場します!
肉まんづくりは、生地を練って、皮を作るところから始まります。ふっくらとした皮の秘密は、「薄力粉」と「強力粉」、2種類の小麦粉を使っていることです。
具もたっぷり入るので、包むのがちょっと大変ですが、給食室のみんなで力を合わせて、約900個の肉まんを包みます。売っているものには負けないくらいおいしいので、お楽しみに!

《給食費の振替について》

12月の給食費振替日は6日(金)です。未納となりませんよう、残高の御確認をお願いします。各学年の振替額は、以下のとおりです。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
振替額	4,450円	4,650円	4,650円	4,650円	4,850円	4,850円