

おうちのひとといっしょによみましょう

きゅうしょくだより



令和6年12月2日
東久留米市立第十小学校
校長 大澤 宏史
栄養士 鈴木 智子

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

効果的な
手洗い



親指をつかみ、
ねじるように洗う



指を組んで
指の間を洗う



ねこの手にして、
指先を洗う



手の甲も洗う



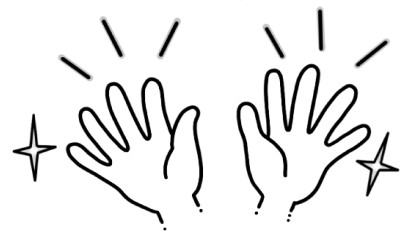
手首もねじる
ように洗う



流水でよく洗い流す



清潔なハンカチで
よくふきとる



はい、きれい!

東くるめ野菜レシピ配布しました。

毎年配布しています、東久留米市四課栄養士会（健康課・子育て支援課・障害福祉課・学務課）で作成したレシピを、今年も発行することができました。今年も11月上旬に家庭へ配布させていただきました。


今回も地場野菜を活用したレシピをたくさん掲載しています。12月10日の給食でもレシピの中から、「小松菜入りつくねのおろしソースかけ」を作ります。

東久留米市では、この時季特に庭先販売など地場野菜がたくさん出回っている時なので、ぜひこのレシピを活用していただくと嬉しいです。

また活用していただいたご家庭は、よろしければ一緒に配布しましたアンケートにて感想等ご協力いただくと幸いです。

東くるめの野菜レシピ **Part 17**

彩り豊かな食事で こころとからだをはぐくもう



四課栄養士会（健康課・障害福祉課・子育て支援課・学務課）は食育推進基本方針を基に活動をし、様々な年代に向けて食育について働きかけています。令和6年2月には「東久留米市食育推進基本方針（改訂版）」が新たに策定されました。本基本方針の中では基本理念に「彩り豊かな食事で「こころ」と「からだ」を健やかにはぐくむまち」を掲げています。市民一人ひとりが彩り豊かな食事を目指すことで、様々な食材を使ったバランスの良い食事を食べることにつながります。バランスの良い食事を摂ることで「こころ」と「からだ」の健やかな成長につながり、活気に満ちたまちになるよう取り組んでまいります。今回、東くるめの野菜レシピ Part17では基本理念をテーマにし、彩り豊かな食の1品になるような野菜を使ったレシピを作成しました。右の二次元コードより東くるめの野菜レシピ Part17についてのアンケートにご回答ください。

アンケート

東久留米市 四課栄養士会：福祉保健部健康課・障害福祉課、子ども家庭部子育て支援課、教育部学務課

作ってみよう給食のメニュー〜12月のこんごてより〜

《みそ豚丼》

材料(4人分)

- ・米 2合
- ・豚バラスライス 200g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・三温糖 大さじ2
- ・酒 小さじ2 A
- ・本みりん 大さじ1
- ・白みそ 大さじ2
- ・ピーナッツバター(無糖) 大さじ2
- ・長ねぎ 1本
- ・しめじ 1/3パック
- ・炒め油 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

作り方

- ①豚バラ肉は食べやすい長さに切る。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせる。そこに①を入れもみこみ、30分から1時間漬けておく。(ピーナッツバターに砂糖が添加されたものを使用する場合はみりんや三温糖などを控えてください。)
- ③米をとき炊飯する。
- ④野菜はよく洗ってから、長ねぎは斜めスライス、しめじは子房に分けておく。
- ⑤フライパンに油をひき、②を炒める。
- ⑥肉に火が通ったら④を入れさらに炒める
- ⑦野菜にみそが絡んだら、水溶き片栗粉でとろみをつける。(とろみはお好みで)

埼玉県秩父市で有名なみそ漬けにした豚肉をごはんと一緒に食べます。給食では、漬け込みはせず、後から味付けをして作っています。