

給食だより

令和6年12月5日（木）
東久留米市立神宝小学校
栄 養 士 号
第 7 号

今年も残すところあと1か月となりました。インフルエンザや新型コロナウイルスの他に、冬はノロウイルスなどの感染症も流行しやすくなります。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、外から帰った後や食事の前、トイレの後にはきちんと手を洗いましょう。また、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

せっけんをつけ、
こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は
念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオル
などで水分を拭き取りましょう。

水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

(食) べすぎに気を
つけよう

(飲) み物は甘くない
ものを選ぼう

しっかり手を洗って
から食事をしよう

ち(1)日3食、
規則正しく食べよう

ゆ(冬)が旬の
食べ物をとろう

つくりよくかんで
食べよう

さい(野菜)を
たっぷり食べよう

すんで、おうちの人
のお手伝いを
しよう

みんなで食卓を囲む
機会をつくろう

(お)やつは時間と量
を決めてとろう

以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを
お過ごしください。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学ぶようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。

今月は、給食メニューのレシピを3つご紹介します。冬休みのおうち時間にいかがでしょうか。
合わせて、以前配布した「東くるめの野菜レシピ Part17」もご活用ください。

給食レシピ **いも団子汁**

<材料> (4~5人分)

- ・出汁…600ml
- ・鶏もも肉(こま切)…40g
- ・だいこん(いちょう切)…80g
- ・にんじん(いちょう切)…40g
- ・ごぼう(斜め小口)…20g
- ・干し椎茸(水で戻して薄切)…2g
- ・じゃがいも…160g
- ・片栗粉…40g
- ・長ねぎ(小口切)…40g
- ・こまつな(2cm幅)…40g
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・酒…小さじ1
- ・塩…少々

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいて角切りにし、耐熱容器に小さじ1の水(分量外)と入れてラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで火を通す。(600W 2分目安、蒸しや茹ででもOK)
- ②①のじゃがいもを熱いうちにつぶし、片栗粉をまぜてこね、丸めて団子にする。
- ③鍋にだしを入れて火にかけ、鶏肉、だいこん、にんじん、ごぼうを入れて煮る。
- ④根菜に火が通ってきたら②と調味料を入れて煮る。
- ⑤団子に火が通ったら小松菜と長ねぎを加える。

根菜がたっぷりの、具沢山の腹持ちも良い汁物です。

給食レシピ **鮭のゆずみそ焼き**

<材料> (4人分)

- ・鮭切り身…4切れ
- ・酒…小さじ2
- ・薄口しょうゆ…小さじ1
- ・白みそ…大さじ1
- ・砂糖…小さじ2
- ・みりん…小さじ1
- ・ゆず果汁…大さじ1
- ・ゆず皮…少々

<作り方>

- ①ゆずは果汁をしぼる。皮の黄色い部分をそいで千切りにする。
- ②調味料と①をすべてまぜ、鮭を漬け込む。(30分程度)
- ③②の鮭を取り出し、表面の調味料を軽くふき取ってから焼く。

年末に食べる年取り魚の鮭に、旬のゆずを合わせました。

給食レシピ **焼きりんご**

<材料> (4人分)

- ・りんご(できれば紅玉)…1個
- ・グラニュー糖…大さじ1
- ・バター…小さじ2
- ・シナモンパウダー…適量

<作り方>

- ①バターを溶かし、砂糖とシナモンパウダーをまぜる。
- ②りんごは皮つきのまま1/4に切り、芯を取り除く。
- ③りんごの表面に①をよくからめて、オーブンで焼く。(160℃15~20分目安)

紅玉を使うと、焼いても食感や風味がしっかり残ります。

* 12月分 給食費月額変更のお知らせ *

12月の引き落とし金額およびその詳細については、別途配布の「12月給食費月額変更のお知らせ」をご覧ください。なお、12月分の給食費引き落とし日は12月10日(火)です。前日までにゆうちょ銀行の口座残高の確認をお願いいたします。