



12月給食だより



令和5年11月
小出学校給食センター



さんけつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

さむ ま からた
寒さに負けない体をつくろう！

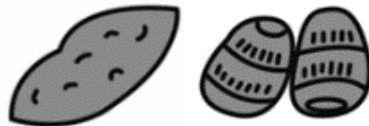
寒いこの季節は、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。2学期を最後まで楽しく過ごすためには、何よりも健康第一です。

旬の食材で風邪予防！

寒さに負けないためには、ズバリ、旬の食材を使った食事がポイントです！冬に旬を迎える食材には、からだを温めたり、免疫力を高めたりするものがたくさんあります。



かぼちゃ



いも類

(さつまいも、さといも、やまいもなど)



ブロッコリー



根菜類

(ごぼう、にんじん、大根、れんこんなど)



ほうれん草



小松菜



みかん



さば



ぶり

など

だてひょう ちゅうもく
こん立表に注目！



22日のこん立は、上のイラストのうちの、れんこん、ほうれん草、かぼちゃ、だいこん、にんじんを使った冬至献立です。

冬至の日に「ん」のつくものを食べると、風邪をひかないといわれています。裏のこん立表を見て、「ん」のつく食べ物を探してみましょう！

12月22日は冬至です

一年のうちで、夜が最も長い日のことを冬至と言います。冬至の夜は、ゆず湯（ゆずを浮かべたお風呂）に入って身を清めるとよいという言い伝えがあります。22日はぜひ、おうちのお風呂にゆずを浮かべてみてはいかがでしょうか。



☆れんこんのカレー炒め☆(4人分)

材料	分量	作り方
れんこん	200g	① れんこんは、皮をむいて薄めのいちよう切りにする。
ウインナー	4本	② ウインナーは、1本を3～4等分にする。
マヨネーズ	大さじ3	③ フライパンにマヨネーズを熱し、れんこんとカレー粉を加え、炒める。
カレー粉	小さじ2	
塩コショウ	適量	④ 塩コショウで味をととのえて、完成！

しょくじ ほかに、こんなことに気を付けましょう！



寒くても

こまめに換気をしよう

寒いからといって部屋を閉め切ったままにしていると、空気が汚れていきます。感染症予防として、こまめな換気は重要です。エアコンは室内の空気を循環させているだけなので、窓を開けてこまめに換気しましょう。

しっかり、忘れずに、手を洗おう！

感染症が流行する季節となりました。いつも以上にていねいに手を洗いましょう。また、手を洗ったあとは、きれいなハンカチで手をふきましょう。



《手洗いのタイミング》



給食準備のときは、給食当番以外の人も、全員がマスクをつけます。

毎日、マスクとハンカチを忘れずに持ってきてきましょう。

