

(家庭数で配付)

12月

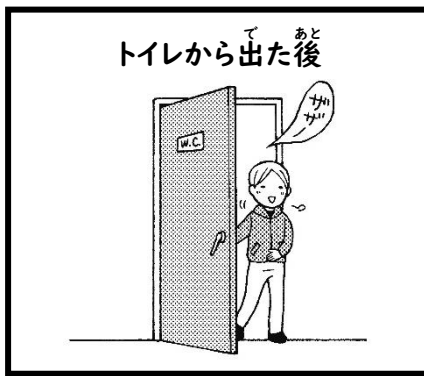
給食だより

令和4年12月1日
千葉市立金沢小学校

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけたいいけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けず元気に過ごしましょう。

かんせんしょうよぼう
感染症予防に
こうかてき
効果的な

てあら 手洗いのタイミング

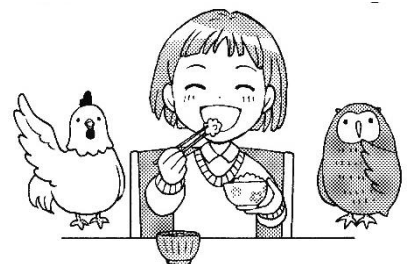


てあらは、てについているさいきんやウイルスを減らすことができます。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、手指のアルコール消毒だけで済ませず、必ず石けんで手を洗いましょう。

ふゆやす せいかつ 冬休みも生活リズムをととのえよう

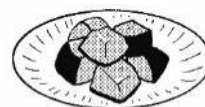
ふゆやす あいだ には、ついよふかしをしてしまい、せいかつ みだ 生活のリズムが乱れがちになります。

ふきそく せいかつ たいちよう くず 不規則な生活で体調を崩さないためにも、あさおきたらあさのひかりをあびる、あさごはんをはじめしょくじそくただ た 3食規則正しく食べる、にちゅうげんき からだ うごかす、よるはやね じゅうぶん すいみん 夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにします。





とうじ 冬至にまつわる食べ物



「ん」のつく食べ物は縁起がよい

冬至には、「ん」がつくものを食べると「運」がよくなると言われていました。名前に「ん」が2つつく食べ物は、「ん=運」が重なることから特に縁起がよいと言われています。

- ・なんきん(=かぼちゃ)
- ・うどん(=うどん)
- ・にんじん など

おうちで つくってみよう!

ほうとう汁

12月21日(水)の給食は、冬至の日特別メニューとして、「ほうとう汁」を取り入れています。寒い季節に温まる料理となっているので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

材料(4人分)

豚もも肉	100g	
にんじん	20g	細切り
だいこん	100g	いちよう切り
しめじ	20g	ほぐす
かぼちゃ	80g	ひと口大
ねぎ	20g	ななめ切り
油揚げ	20g	3 cm×0.5 cm
ほうとう(乾麺)	2人前	
水	400g	
和風だし	適量	
みそ	大さじ2	

作り方

- ①水を鍋に入れて火にかけ、ふっとうしたら豚肉を入れる。
- ②にんじん、大根を入れて煮る。
- ③別の鍋にうどんをゆでる用のお湯を沸かしておく。
- ④大根が透き通ってきたらかぼちゃ、ねぎを入れる。
- ⑤和風だし、みそを入れて味をととのえる。
- ⑥うどんをゆで、水気をきって⑤の中に入れて完成。

※大量調理の分量です。量はご家庭に合わせて減してください。

給食で主に使用している食材の産地(11月1日~11月15日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	大豆	千葉県	ねぎ	千葉県
米	千葉市	じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	さつまいも	千葉県	ごぼう	青森県
		こまつな	千葉県	もやし	栃木県
		だいこん	千葉県	えのきたけ	長野県
豚肉	千葉県	きゃべつ	千葉県	かき	岐阜県
鶏肉	千葉県	にんじん	千葉県	バナナ	フィリピン