

12月 給食だより

川口市立飯仲小学校
令和6年12月

☆毎月19日は食育の日☆

手洗いは感染症予防の基本です!



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。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付いています。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、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

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。



感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。



ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

にんじん、かぼちゃ、さそ、うなぎ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー、いちご、かき柿、赤ピーマン、じゃがいも

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、さけ

お知らせとお願い

2学期の給食は、12月20日（金）で終了です。

3学期の給食は、1月9日（木）から始まります。長期休み後には給食セット忘れが多くなります。前日に準備と確認をお願いします。

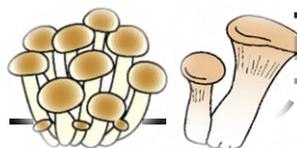
ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？



♪ さつまいもときのこのクリームシチュー ♪

牛乳にはカルシウムがたくさん含まれています。きのこに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促し、骨の成長や形成を助けます。

寒い季節です。カルシウムたっぷりのクリームシチューで温まりましょう。



※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。

ご家庭で作りやすいようにシチューの素を使用。

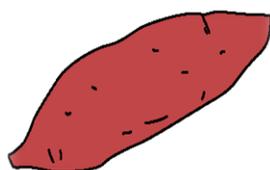
【材料：給食4人分】

- ・鶏ももこま・・・50g
- ・にんじん・・・80g
- ・玉ねぎ・・・80g
- ・エリンギ・・・30g
- ・しめじ・・・40g
- ・さつまいも・・・120g
- ・炒め油・・・小さじ1
- ・白ワイン・・・小さじ2
- ・塩こしょう・・・少々
- ・コンソメ・・・小さじ1
- ・シチューの素・・・適宜
- ・牛乳・・・適宜
- ・水・・・適宜

【作り方】

1. 材料の下処理をします。にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形、エリンギは短冊切り、しめじは石づきを切り小房に分ける。さつまいもはいちょう切り又は、角切りにする。（給食では皮を剥いて、角切り）
2. 鶏もも肉は小さめに切る。
3. 鍋に炒め油を引き、鶏と白ワインを加えて炒める。軽く火が通ったら玉ねぎ、にんじん、きのこ類を加えて炒める。
4. 水を加えて煮る。さつまいもは他の野菜に火が通ってきたら加えます。（煮崩れしないように）
5. 市販のシチューの素に合わせ牛乳を加えてルウと一緒に煮込み味を整える。

◎旬の食材：さつまいも



さつまいもの収穫時期は8月～11月頃ですが、収穫後2～3か月ほど貯蔵することで水分が抜けて甘くおいしくなります。

さつまいもには食物繊維が多く含まれているので、腸内環境を整えてくれます。