



給食だより 12月号

さいたま市立三室小学校
校長 三島 公夫
栄養士 森下 かほる

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。特にこれからは空気も乾燥し、新型コロナウイルスや風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時季でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。家庭内に持ち込まないために、ご家庭でも、感染症への予防対策について、確認してみましょう。

新型コロナウイルス・風邪・インフルエンザなどの感染症の予防に手洗いをきちんとしていますか？

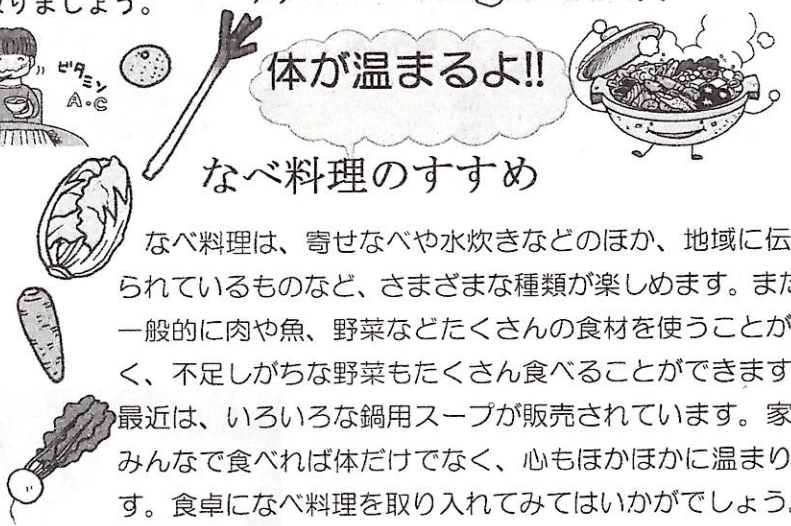
わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、風邪などに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

感染症予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取りましょう。



体づくりのための食事

風邪をひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、風邪に負けない体づくりをしましょう。



なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。最近では、いろいろな鍋用スープが販売されています。家族みんなで食べれば体だけでなく、心もほかほかに温まります。食卓になべ料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。

今年の冬至は12月21日です



冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

3学期の給食は1月9日（木）から始まります。

作ってみませんか？

おっきりこみうどん

11月の給食のメニューから紹介します。
どちらも埼玉県の郷土料理ですので、
作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方	作り方
うどん	4人分		
鶏肉(小間)	50g		① 油を熱し、鶏肉を炒める。
ごぼう	50g	ささがき	② ごぼう、人参を入れて炒める。
人参	50g	いちよう切り	③ だし汁を入れ、大根、干しいたけを入れる。
大根	80g	いちよう切り	④ 野菜が柔らかくなったら、生揚げ、ねぎ、 こんにゃくを入れ、調味料を入れる。
ねぎ	50g	小口切り	
干しいたけ	5g	戻す	
生揚げ	80g	色紙切り・油抜き	
こんにゃく	80g	色紙切り	
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	大さじ2		
酒	小さじ1		
みりん	小さじ1/2		
塩	小さじ3/4		
かつお節	15g		
水	650g		
油	小さじ1		

※埼玉県秩父地方の郷土料理です。
本来は、幅広のめんを使用します。

ゼリーフライ

	分量(4人分)	切り方	作り方
ポテトサラダベース	200g		① 油を熱し、ねぎ、玉ねぎ、人参を炒め、粗熱をとる。
ドライおからフレーク	30g		② ポテトサラダベースは、温めておく。
ねぎ	25g	粗みじん	③ ②に①を入れ、よく混ぜる。
玉ねぎ	80g	粗みじん	④ ③に卵とおからを加え、よく混ぜる。
人参	30g	粗みじん	⑤ ④にふるった小麦粉と塩、こしょうを加え、 よく混ぜ、最後に水で固さを調整する。
油	小さじ2		⑥ ⑤をうすく小判型に成形する。
小麦粉	35g		⑦ ⑥を油で揚げ、上からソースをかけて出来上がり。
卵	25g		
水	大さじ2		
塩	小さじ1/3		
こしょう	0.2g		
揚げ油			
中濃ソース	大さじ2		

