



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、残すところあと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、インフルエンザや新型コロナウイルス、風邪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付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。



体が温まるよ!!

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22日（月）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病気になりにくいといわれています。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（金）から始まります。

作ってみませんか？

魚(ホキ)のプロヴァンソース

11月の給食のメニューから紹介します。
ツールドフランスクリテリウムさいたまより
フランスの文化を感じる給食です。
ご家庭でも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
魚(ホキ)	4人分		
塩	0.5g		
こしょう	少々		
でん粉	25g		
揚げ油			
ダイスカットトマト	100g		
たまねぎ	50g	粗みじん切り	
にんにく	3g	すりおろす	
オリーブ油	3g		
ぶどう酒(白)	3g		
砂糖	3g		
塩	1g		
こしょう	0.05g		
レモン果汁	0.1g		
バジル(乾)	少々		

- ① 魚に塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をつけて揚げる。
- ② オリーブ油を熱し、にんにくを炒める。
- ③ トマト、たまねぎ、ぶどう酒、砂糖、塩、こしょうを加え煮たてる。
- ④ レモン汁、バジルを入れ、ソースの出来上がり。

プロヴァンソース

※フランスのプロヴァンス地方で食べられるトマト、にんにく、オリーブ油、ハーブを使ったソースです。
プロヴァンス地方は、南フランスにあり、地中海に面していることから、魚やいか、たこなどの魚介類にこのソースをかけて食べられています。
給食では、ホキを使用しました。

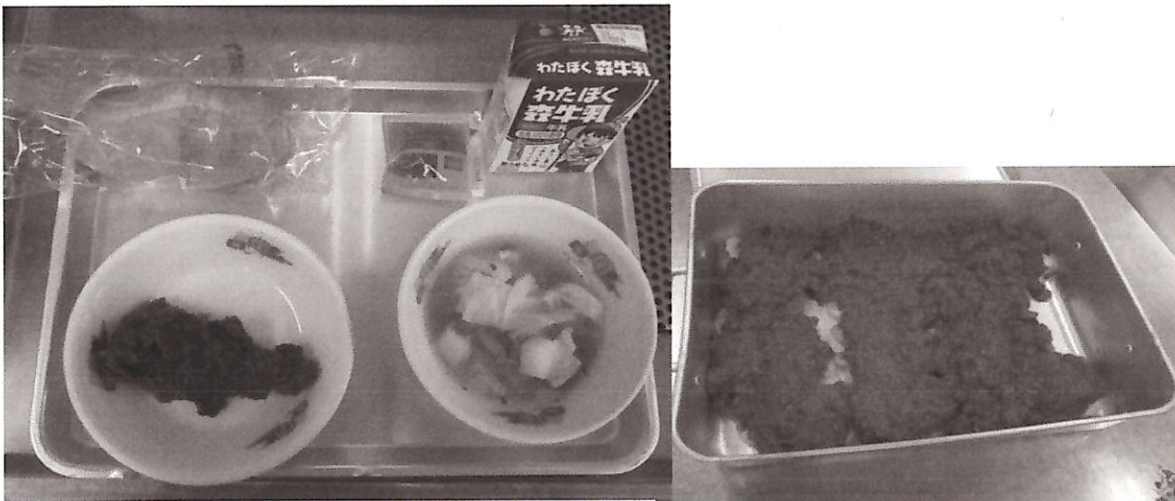
ガルビュールスープ

	分量(4人分)	切り方	作り方
ベーコン(角切り)	50g		
油	3g		
白いんげん豆(レ)	50g		
キャベツ	100g	色紙切り	
たまねぎ	80g	2cm角切り	
かぶ(根)	50g	1.5cm角切り	
にんじん	30g	1cm角切り	
じゃがいも	100g	1.5cm角切り	
リーキ(ねぎ)	30g	粗みじん切り	
パセリ(乾)	少々		
コンソメ	3g		
塩	4g		
こしょう	少々		
水	550g		

- ① 油を熱し、ベーコン、ねぎを入れて炒める。
- ② 玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ③ じゃがいも、水、コンソメを入れる。
- ④ 白いんげん豆を入れる。
- ⑤ キャベツ、かぶを入れる。
- ⑥ 調味料を入れ、パセリを加えて仕上げる。

ガルビュールスープ

※フランス南西部ペアルヌ地方の家庭で、よく食べられている郷土料理。
白いんげん豆とたっぷりの野菜、この地域の名産である塩漬けや豚や生ハムの骨などを煮込んだ具だくさんの田舎風スープです。
リーキとは西洋ねぎのことで、辛みが少なく、加熱すると甘味が引き立ちとろりとした食感になります。最近ではスーパーのヨーロッパ野菜の売り場でも販売されています。



※写真は、1年生の盛り付けです。