

給食だより

平成27年12月

さいたま市立 美園 小学校
校長 榎山正春

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、朝おきるのがつらくなる時期ですが、早寝、早起きをして生活リズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。

12月の給食について

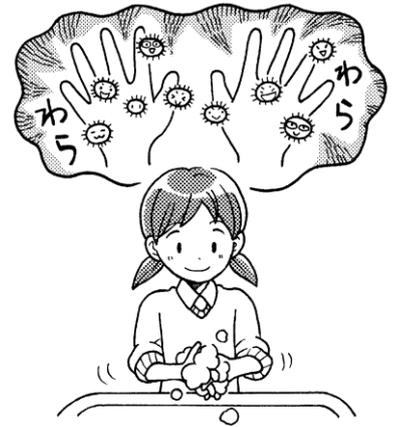
- * 寒い時期なので、体が温まるように、煮物や汁物を取り入れました。冬が旬の食材(ほっけ、わかさぎ、さといも、ブロッコリー、だいこん、みかん、ゆずなど)を使っています。
- * 郷土料理は、北海道の鮭のちゃんちゃん焼き、道産子汁を実施します。(3日)
- * 22日(火)が冬至ですが給食がないため、18日(金)にかぼちゃ、ゆずを使った冬至献立を実施します。

かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス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、かぜなどに感染します。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。

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防のためにも、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。



楽しく元気に冬休みを過ごしましょう

◆早寝・早起き、朝ごはんがおいしい！

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・ねぼうをしてしまいがちです。きそく正しい生活で、1日をスタートしましょう。



◆1日1本、ゴクゴク牛乳！

給食には毎日1本ならず牛乳がついています。なぜでしょうか？それは、成長期のみんなにとって大事な栄養素をたくさんもっているからです。休みの日にも1日1本は飲むように心がけましょう。



◆なんでも食べて元気なからだ！

給食がないと、好きなものだけ食べていませんか？赤・黄・緑の食べ物をとりまぜて、好ききらいせず、いろいろなものを食べましょう。



◆おやつの食べすぎに注意！

テレビを見たり、テレビゲームばかりしていると、ついおいしいお菓子が手がのびてしまいます。天気の良い日は外で元気に遊びましょう。



5年生の刈ったお米を食べました

5月8日に田植えをして、9月28日に稲刈りをしたお米。田植えと稲刈りに協力・指導をいただいたいわつきこめ地産の会のメンバーの小泉さんご夫妻を11月5日にお招きし、感謝の会をしました。児童がお米について調べたことを班ごとに発表し、小中合同音楽会で歌った「COSMOS」を披露しました。感謝の会の後は、3組・4組と一緒に給食を食べていただきました。



いつもは麦ごはんですが、5日は麦を入れずに新米を味わいました。全校でおいしく新米をいただきました。ごちそうさまでした。



図書委員会とのコラボ給食

11月13日に「図書委員会とのコラボ給食」をしました。12日の図書集会で、図書委員会の児童が「かぼちゃスープ」のスクリーン劇をしました。

本ではねこ、あひる、りすが協力して作るスープですが、給食室にねこ、あひる、りすを呼ぶわけにはいかなかったのが、調理員さんたちがけんかしないで美園小の子どもたちのために仲良く作りました。

前日に見たスクリーン劇を思い出しながら、楽しくかぼちゃスープを食べました。



「料理紹介」 ～鮭のちゃんちゃん焼き～

3日(木)の給食です

材料 (4人分)

鮭切身	4切れ	しめじ(ほぐす)	50g
塩	少々	塩	少々
こしょう	少々	こしょう	少々
西京みそ	大さじ2	バター	大さじ1
たまねぎ(スライス)	50g	エクレアカップ	4こ
キャベツ(1cm幅)	50g		

- 作り方
- ① 鮭は塩・こしょうでかるく下味をつける。
 - ② バターでたまねぎ、キャベツ、しめじを炒め、塩・こしょうで炒め、火をとめてみそと混ぜる。
 - ③ エクレアカップに鮭を入れ、上から②をのせて焼く。

* 給食では一人分ずつエクレアカップに入れて作りますが、家庭ではフライパンに鮭を並べ、上から②をかけて蒸し焼きにしてもよいです。