

# ランチタイム12月号

北区立西ヶ原小学校

発行者 校長 諸田 哲

栄養士 小河 春那

2024年12月

早いもので、今年もあと1か月となりました。だんだんと寒くなってきましたが、寒さに負けないように、なべ料理や具沢山の汁物などで体を温めて、好ききらいせず何でも食べて、元氣いっぱいにご過ごしましょう。

## 寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



## 冬の寒さに負けない食事をしよう



### たんぱく質はたっぷり

肉、魚、大豆などに多く含まれるたんぱく質は、筋肉を作る働きがあります。筋肉は、体を寒さから守ってくれます。また、寒さで失った体力を回復させる効果もあります。

### 脂肪は少し多めにとろう

脂肪は、少ない量で大きなエネルギーになり、体を温めてくれます。とりすぎには気を付け、食事に上手にとり入れましょう。

### ビタミンAはかかさずに

かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAには、これらの粘膜を強くする働きがあります。ビタミンAは、色の濃い野菜に多く含まれています。

### ビタミンCはたっぷり

ビタミンCは、寒さに対する抵抗力を高め、かぜをひきにくくする働きがあります。ビタミンCは、野菜や果物などにたくさん含まれています。

児童のみなさんへ

給食の目標 ~12月~

# たのしくたべましょう

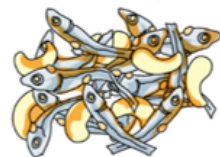


## 給食試食会

10月30日(水)に給食試食会が行われました。お忙しい中、参加して下さった保護者の皆様、また、試食会のお手伝いをして下さったPTAの皆様、ありがとうございました。

アンケートにて、「毎日子どもが楽しみにしている給食を試食出来て良かった。」「バランスがとれた食事でもっとありがたい。」「家では食べないものも給食では食べられて助かります。」「最初薄味かと思ったが、食べていると出汁のうまみを感じられて、とてもおいしかった。」「家でのご飯より野菜が小さく切られていて食べやすく参考になりました。」など、うれしいお声をいただきました。

都合がつかずに参加できなかった方もいらっしやっただと思いますので、試食会のレシピを一部ご紹介致します。



## ★小魚青のリビーンズ★

<材料 4人分>

- 大豆(水煮) 120g
- かたくり粉 4g(大さじ1/2)
- 揚げ油 適量
- 煮干し 28g
- 塩 ひとつまみ
- 青のり 少々

<作り方>

- 大豆の水煮は水気を切っておく。
- かたくり粉をまぶして揚げる。
- 煮干しはさっと素揚げする。
- 煮干しと大豆を合わせて、青のりと塩で味を付けて完成!

## SDGsの取り組み



12月10日(火)「SDGsふりかけ」

いつも出汁を取って捨てているかつお節を使って「SDGsふりかけ」を作ります。給食ではかつおの厚削り節を使っています。出汁を取った後のかつお節は柔らかくなるので、フードプロセッサーでみじん切りにして、しょうゆと砂糖、みりん、味付けます。さらにカルシウムやミネラルが摂れるように、ちりめんじゃこ、青のり、ごまを入れます。