

12月 給食だより

令和 4年 11月 30日
東久留米市立第二小学校
校長 澤井 康郎
栄養士 野口 光代



風邪など感染症に負けない体をつくろう!

気温が下がり、乾燥するとインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。栄養・運動・休養で体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。



感染症予防に「**ビタミンACE**」を!



感染症を予防するためには、細菌やウイルスから体を守る仕組み、免疫を正常に働かせることが重要です。免疫機能を下げってしまう原因の一つが「活性酸素」です。活性酸素の発生を抑えるビタミンA・C・Eを含む食品を積極的に取り入れましょう

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
<p>ほうれん草、レバー、ウナギ、かぼちゃ</p>	<p>ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも</p>	<p>モロヘイヤ、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン</p>

12月22日は「冬至」です。冬至メニューを味わいましょう。



魚にかけたみそだれには、すりおろしたゆずが入っています。



骨や歯を丈夫にするカルシウムを含む牛乳は、給食のない冬休みでもしっかり飲んでほしいです。



冬至に「ん」が付く食材を食べると「運」が上がるといわれています。給食の冬至のあえ物にはれんこん・だいこん・にんじん・ほうれんそう・こんにゃくが入っています。全部で「ん」はいくつ入っているかな?

12月22日は「冬至」です。この日にかぼちゃを食べると風邪をひきにくくなると言われています。かぼちゃにはビタミンA・C・Eが含まれていてまさに、風邪予防にピッタリの食品です。昔の人の知恵はすごいですね。

かぼちゃを練りこんだ団子とビタミンたっぷりの野菜、こまつな・ながねぎ・はくさい・しいたけをいれた団子汁は食べると体がポカポカします。



子供たちが元気に学校生活を送り、健やかに成長できるように給食をとおして支えています。ご家庭でも体調管理を心がけていただき、年末年始を過ごしていただければと思います。

中東のカタールでサッカーワールドカップが開催中

23日のドイツ戦に合わせ、ウインナーピラフ、カラフル焼き、コーンスープ、ジャーマンポテトを提供しました。カラフル焼きは赤と黄色のパプリカでドイツ国旗をイメージしました。



25日のコスタリカ戦に合わせ、コスタリカの郷土料理を提供しました。ピカディリョ・デ・パパは豆とトマトが入った香辛料をきかせた煮込み料理です。セビーチェは海に近いコスタリカ共和国でよく食べられている魚介の入ったサラダです。野菜を使ったドレッシングをあえました。

予選最終戦は、強豪スペインと戦います。旬のりんごを使った手軽に作れるデザートを紹介します。

お好みでホイップクリームやバニラアイス添えるとワンランク上のデザートになります。

スペイン風 焼きりんご



材料
りんご 1個
赤ワイン 大さじ1
はちみつ 大さじ1
砂糖 大さじ2
バター 25g

作り方
①りんごは皮付きのまま、1/6カットする。
②溶かしバターにAの材料を混ぜる。
③耐熱皿にりんごを並べてまんべんなく②をかける。
④180℃に温めたオーブンで20～30分焼く。
りんごはしんなりしたらできあがり！



保護者の皆様へ



登録口座の残高不足で給食費を10日に引き落としできない家庭が増えています。年度末に向け適正な給食管理を行うため、引き落とし日前日までの入金をお願いします。特に年明けは金融機関の混雑が予想されます、早めの入金をおすすめします。



※1月の給食費の引き落としは1月10日（火曜日）です。6日（金曜日）までに入金をお願いいたします。

※2月は3月分を含めて2か月分の引き落としになります。兄弟がいるご家庭は高額になりますので、残高不足にならないようご注意ください。引き落としが出来なかったご家庭へは児童経由で未納通知を配布します。至急、口座への入金をお願いします。今年度の引き落としが終了した後の入金になる場合は、保護者の方に現金で学校へご持参していただくこととなります。※2月と3月実施の学校行事による給食中止の返金と学級閉鎖等の返金については、口座へ振り込みになります。振り込み手数料は保護者の負担になりますのであらかじめご了承ください。