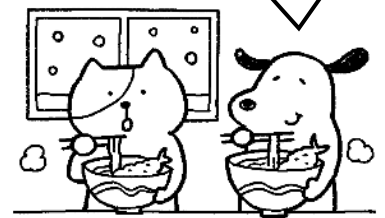




今年も残すところあと1か月となりました。インフルエンザや新型コロナウイルスの他に、冬はノロウイルスなどの感染症も流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



手洗いは様々な感染症の予防になります。学校でも家庭でも続けていきましょう。
手をふくための清潔なハンカチもわすれずに！

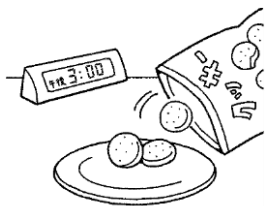


STOP! だらだら食べ

年末年始は、家でのおんびり過ごす人も多いと思います。そこで気を付けたいのが、お菓子などを時間や量を決めずにいつまでも食べてしまう「だらだら食べ」。だらだら食べは、肥満や虫歯の原因になります。また、勉強やゲームなどをしながら食べる「ながら食べ」は、だらだら食べになりやすいので気を付けましょう。



こんなことに気を付けよう！



時間と量を決めて食べる

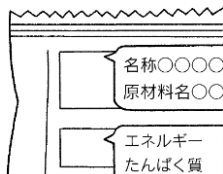


小松菜とじゃこのおにぎり

フルーツヨーグルト



不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄分など）をとる



食品表示を見て食品を選ぶ

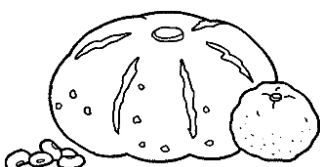
～間食は必要？～

間食は、朝・昼・夕の3食でとりきれない栄養や水分を補給する役割があります。つまり3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてよいのです。

ですが、楽しい時間になっている人も多いはず。好きなものを好きなだけにはせず、決まりをつくってとるようにしましょう。

季節の行事～冬至～

今年の冬至は12月22日です。冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日が長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。給食では、21日にゆずやかぼちゃを使った料理が出ます。



今月は、給食メニューのレシピを3つご紹介します。冬休みのおうち時間にいかがでしょうか。
合わせて、以前配布した「東くるめの野菜レシピ Part16」もご活用ください。



🔍 給食レシピ 🔍 キムタクチャーハン

＜材料＞（4～5人分）

- ・ごはん…2合 ・ごま油…小さじ1 ・にんにく…小さじ 1/3 ・しょうが…小さじ 1/3
- ・豚ひき肉…100g ・長ねぎ…60g ・白菜キムチ…70g ・たくあん…60g
- ・白ごま…大さじ1 ・しょうゆ…大さじ1 ・豆板醤…小さじ 1/2 ・こしょう…少々

＜作り方＞

- ①にんにく、しょうが、ねぎ、たくあんはみじん切りにする。白菜キムチは幅1cm程度に切る。
- ②フライパンにごま油を炒め、にんにく、しょうがを入れて香りが立ったら長ねぎを入れて軽く炒める。
- ③豚肉を入れ、ほぐしながら炒める。肉の色が変わってきたらキムチ、たくあん、ごま、調味料を入れ炒める。
- ④ごはんを入れて具とまんべんなく混ざるように炒める。

*辛さはお好みで調整してください。



🔍 給食レシピ 🔍 こんにゃくのごま酢あえ

＜材料＞（4～5人分）

- ・サラダこんにゃく…50g ・キャベツ…100g ・きゅうり…50g ・ツナ…20g
- ・たまねぎ…20g ・ごま油…小さじ 1/2 ・サラダ油…小さじ1 ・酢…大さじ 1/2
- ・しょうゆ…大さじ 1/2 ・塩こしょう…少々 ・白ごま…小さじ1

＜作り方＞

- ①たまねぎはすりおろし、調味料と合わせて加熱し、冷ます。
- ②キャベツは細めの短冊切り、きゅうりは千切りにして、ゆでて冷ます。
- ③サラダこんにゃくは洗って水気を切る。
- ④よく水気を切った野菜とこんにゃくに、ドレッシングと白ごまをかける。



🔍 給食レシピ 🔍 スイートポテト

＜材料＞（4～5個分）

- ・さつまいも…300g ・砂糖…25g ・生クリーム…30g ・牛乳…適量 ・バター…10g ・溶き卵…適量

＜作り方＞

- ①さつまいもは、ゆでる、蒸す、レンジにかける等して火を通してやわらかくする。
- ②さつまいもが熱いうちにつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。生クリームは少しずつ加えながら混ぜる。
生地がかたければ、少しずつ牛乳を加えて混ぜる。
- ③俵型に成型し、溶き卵をぬってオーブンで表面に焼き目をつける。（200° 10～15分目安）



* 12月分 給食費月額変更のお知らせ *

保護者の方へ



12月の引き落とし金額およびその詳細については、先日配布した「12月給食費月額変更のお知らせ」をご覧ください。なお、12月分の給食費引き落とし日は12月11日（月）です。前日までにゆうちょ銀行の口座残高の確認をお願いいたします。