

12月給食だより







🏠 **今年もあと1か月となりました!!** ❄️🐼

- ★ 今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると、かぜを引きやすくなってしまいます。また、冬は空気が乾燥し低温のため、感染力の強いインフルエンザウイルスが猛威をふるいます。
- ★ そこで! かぜに負けない体をつくるために、重要なポイントを教えます! それは「栄養」と「運動」と「睡眠」です。栄養はバランスよく、好き嫌いをしないで食事をしっかりととりましょう。特に抵抗力を高めるたんぱく質や
- ★ 免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品をとり入れましょう。

12月の給食目標~病気に負けない体を作ろう~

食生活で注意すること

空気が乾燥し、ウイルスやかぜの流行が心配される時季です。食生活などで注意することは何でしょうか?

 <p>食べる前、外出時には指先や指の間までしっかりと手洗いをしましょう。またうがいも忘れずにしましょう。</p>	 <p>外が寒くても、定期的にしつかり換気をしましょう。(閉め切った部屋にはウイルスがいつまでも浮かんでいます)</p>	 <p>朝・昼・夕の3食を、好き嫌いせず、栄養バランスに気をつけながらしっかり食べましょう。</p>
 <p>規則正しい生活をし、夜更かしせずに睡眠を十分にとって、体力をつけましょう。部屋の湿度にも気をつけ、暖房で部屋が乾燥しすぎないようにしましょう。</p>	 <p>せきやくしゃみが出る人はしぶきを飛ばさないように「エチケットマスク」をつけます。鼻をかんだティッシュは、すぐにふたつきのごみ箱に捨てましょう。</p>	 <p>流行時の外出には、予防のためにマスクをつけ、人込みにはあまり近づかないようにしましょう。のどを冷やさないようマフラーなどで首も温めましょう。</p>

今月の行事食

3日(木)・・・4年3組さんリクエストメニュー
 10月29日(木)に4年3組さんが50回完食をしました。完食おめでとうの気持ちをこめて給食センターから「リクエスト券」をプレゼント♪
 4年3組さんがリクエストしたメニューはなにかかな? おたのしみに★

大山産の田芋を使うよ!

21日(月)・・・冬至(トゥンジー)
 一年でもっとも昼の長さが短くなる日。沖縄では冬至ジュシーを食べる風習があります♪

25日(金)・・・クリスマス
 みなさんがわくわく楽しみにしているクリスマス。給食でもクリスマスデザートが登場。なにがでるかお楽しみに♪



給食レシピ紹介【手作りスイートポテト】

11月17日に登場した「手作りスイートポテト」の作り方を紹介します。冬休み中のおやつとして、ぜひおうちでも作ってみてください♪

- <材料>(4人分)**
- ・さつまいも: 200g(約1本)
 - ・無塩バター: 8g
 - ・スキムミルク: 14g
 - ・三温糖: 14g
 - ・生クリーム: 12g
 - ・豆乳: 4g
 - ・黒ゴマ: 適量
- ※スキムミルクがない場合は、粉ミルクや牛乳でも可。牛乳の場合スキムミルクの1/10の分量。
- <作り方>**
- ①さつまいもをやわらかく蒸して、マッシュしておく。
 - ②バターは湯煎して溶かす。
 - ③さつまいもが熱いうちに、バター・三温糖を加え混ぜ合わせる。
 - ④豆乳に振ったスキムミルクを溶かし、かたさを調整しながら③に加えていく。(ゆるくなりすぎないように注意)
 - ⑤生クリームも混ぜあわせる。

☆調理の様子☆



650人分を愛情こめてこねこね♪



人数分をカットしてかたちを整えます。



たくさんならべてオーブンでおいしく焼いています。



☆完成☆