

ごちそうさま



宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

気温もぐっと下がり、いよいよ冬らしくなってきました。日中と朝晩の気温差に、体調を崩している人も居るのではないのでしょうか。気温が低く乾燥した冬は、ウイルスが過ごしやすい季節です。特にインフルエンザは乾燥を好むので、マスクをしたり水分をこまめにとるなど、のどがうるおった状態を保つように心がけましょう。また、体が冷えていると、細菌・ウイルスに対する抵抗力が低くなり、風邪にかかりやすくなります。温かい食事をとってから、元気に学校に登校しましょう。

残食調査を行いました！

11月の下旬に残食調査を行いました。今回は、普段の給食ではあまり出さないじゃこや、野菜を多く使った献立にしました。野菜や魚が苦手な人も残さず食べようと頑張っている様子がみられました！また、20日のさつまいもシチューには、学校で育てたさつまいもを使用しました。結果は、4年生と6年生が完食で1位でした！しかし、どのクラスもほとんど残食がなく頑張っていました。



1位のクラスには、
賞状と給食リクエスト券を
渡しました♪

＼完食ばんざ〜い！／



かぜの予防 5つのポイント

1 栄養/バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



Recipe かぜをひいた時におすすめ

卵と豆腐のほかほか雑炊

エネルギー量 約374kcal

材料（1人分）

- ごはん 茶わん1杯 卵 1個
- 豆腐 1/6丁 にんじん 50g だいこん 40g
- ほうれんそう 30g しょうが 薄切り2枚分
- だし汁 1 1/2カップ 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1 塩 少々

つくり方

- ①だいこんとにんじんは皮をむいて、薄いちょう切り、豆腐はさいの目切り、しょうがは千切りにする。ほうれんそうはゆでて3cmくらいに切る。ごはんはざるに入れて洗い水気を切っておく。
- ②だし汁の中にだいこんとにんじんを入れて煮る。やわらかくなったら豆腐としょうがを入れて酒としょうゆと塩を加え、一煮立ちさせる。
- ③②にごはんを加えて軽く混ぜ、ほうれんそうを上に乗せる。
- ④最後に溶き卵を回し入れ、半熟状態にしてできあがり。

りんごときんかんの はちみつコンポート

エネルギー量 約136kcal

材料（1人分）

- りんご 1/2個
- きんかん 2個（なければレモンなどで代用）
- はちみつ 大さじ1/2

つくり方

- ①りんごは皮をむいて芯を取り、3等分のくし形に切る。きんかんは、横半分に切って、種を取りのぞく。
- ②鍋に①とはちみつと200mlの水を入れて中火で煮る。
- ③りんごがやわらかく煮えたら、できあがり。



12月22日は冬至と言って、一年で最も日が短くなる日です。昔からの習わしで、ゆず風呂に入ることや邪気を払ったり、『ん』のつく食べ物を食べ、運を呼び込んだりします。『ん』のつく食べ物とは、ぎんなん・だいこん・にんじん・なんきん（かぼちゃ）などです。また、これらは運をつけるだけでなく、風邪予防にも効果があります。寒い冬を乗り切るのに、食べておきたい食材ですね。

★今月の給食目標：上手な食べ方をしよう。

★今月の地産地消：人参・きゅうり・大根・フロッキー・ねぎ・白菜・キャベツ・里芋・ほうれん草

◎放射性物質検査に関する報告◎

11月6日に玉ねぎの放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。



