



令和6年度
さいたま市立大門小学校
給食室

12月の給食だより

今年も残りわずかとなりました。空気が乾燥してかぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。手洗いをしっかり行い、予防しましょう！バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動も大切です。

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。



食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する（85～90℃で90秒間以上）ことが効果的です。



食べ物で窒息しないために自分でできること



よい姿勢で足の裏をしっかりと床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかりと閉じてよくかみ、落ち着いて食べることが大切です。食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。

きまぐれレシピ紹介

材料の量は、4人分になっています。
ぜひおうちで作ってみてくださいね。

みそポテト



じゃがいも	中 2個	①じゃがいもは皮をむき一口大に切り硬めに蒸す。(電子レンジでも可)
小麦粉	大さじ3	②みそ〜水を合わせて加熱する。
水	大さじ2 (調節)	③小麦粉と水を合わせて衣を作る。
揚げ油	適量	④①を③につけて、180℃の油で揚げる。
みそ	小さじ2	⑤④に②をかける。
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	少々	
水	大さじ 2/3	

キャベツ	2〜3枚	刻みのり	お好みの量	①キャベツは短冊切り、
きゅうり	1/2本	黒こしょう	少々	きゅうりは輪切り、
にんじん	1/4本	いりごま	2つまみ	にんじんは千切りにする。
にんにく	少々			②キャベツ、にんじんはさっと茹でて冷ます。
食塩	2つまみ			③②ときゅうりを混ぜる。
ごま油	小さじ1と1/2			④③に調味料、にんにく、のり、ごまを入れて
昆布茶	1つまみ			和える。

うましお 旨塩キャベツ



食に関する 授業の実施



2学期に、担任と栄養教諭のTTで食に関する授業を実施しました。内容は、1年生と3年生の学級活動で『なんでも食べよう』、4年生の学級活動で『食事のマナー大作戦!』、5年生の家庭科で『五大栄養素』、6年生の家庭科で『献立作成』です。実施後は、苦手な食べ物も少しずつ食べてみよう!姿勢を気にしてみよう!この食べ物にはどの栄養素が多いかな?と食に関して興味をもった児童が多く見られました。食育は知育・徳育・体育の基本となります。引き続き、学校でも食育を行ってまいります。

今月の日本の郷土料理

～北海道の郷土料理～

鮭ザンギ

ザンギとは、鶏肉や魚などを、しょうが、にんにく、しょうゆのたれに漬けて下味をつけてから、片栗粉をまぶして揚げた料理。「ザンギ」という名前は、中国で鶏のから揚げを「ザーギー」と呼ぶことからついたといわれている。

道産子汁

「道産子」とは北海道で生まれたものを意味する言葉。北海道は広い大地で、たくさんの作物が育ち、牛や豚などの酪農も盛ん。じゃがいもやにんじんなどの野菜やバターを使って濃厚に仕上げた汁物。

毎月19日は食育の日です。19日付近で日本の郷土料理を提供します。