

給食だより 12月

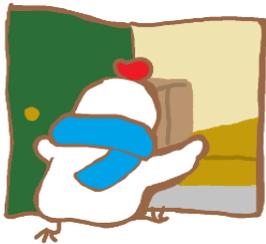
令和6年11月29日
新座市立東北小学校
栄養士 堀 絵美子

12月3日(火)は給食費の引き落とし日です。

気温が少しずつ下がり、いよいよ冬らしくなってきました。この時期は、クリスマスや大晦日など、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけたいといけないものが感染症です。かぜやインフルエンザなどの感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかりと手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。

感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング

①外から帰ってきた時



②せきやくしゃみをした後



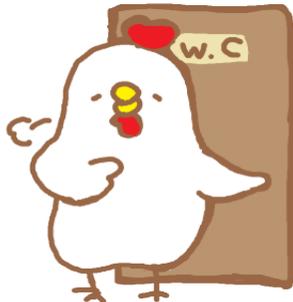
③調理の前



④食事の前後



⑤トイレから出た後



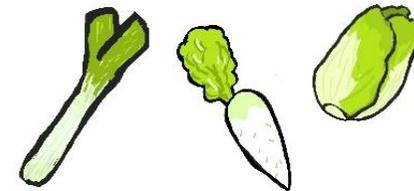
手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。

寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチでよく拭くようにします。

～かぜをひかないようにするには～

次の栄養素をとるようにするとよいでしょう。

- たんぱく質・・・体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。
肉、魚、卵、大豆製品など
- ビタミンA・・・のどや鼻、ひふなどの粘膜を健康に保ちます。
レバー、うなぎ、ほたるいか
人参、ほうれんそう、かぼちゃなど
- ビタミンC・・・細胞と細胞をつなげるコラーゲンをつくるのを助け、ウイルスの侵入を防いでくれます。
ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも
レモン、ゆず、柿、いちごなど



冬野菜の甘さ

冬野菜を食べた時、甘いと感じることがあります。これは冬野菜が寒さから身を守るために、水分を減らして細胞に糖を蓄えるためです。これにより、寒くなるほど野菜は甘くなります。

学校給食のレシピ

【カレーヴルストドッグのソース】

【材料】(作りやすい分量)

- ・オリーブオイル・・・5g(小1強)
- ・にんにく・・・1.5g(みじん切り)
- ・玉ねぎ・・・70g(みじん切り)
- ・砂糖・・・3g(小1)
- ・ケチャップ・・・60g
- ・ウスターソース・・・15g(大1弱)
- ・カレー粉・・・2g(小1)

・もっとカレーの風味を強くしたい人は、盛り付けたあとにさっとカレー粉を振りかけてみてください。

【つくり方】

- ①フライパンに油とにんにくをいれて加熱し、香りを出す。
- ②玉ねぎを加えて炒める。
- ③調味料を加えて仕上げる

※コッペパンにキャベツと加熱したウインナーをはさみ、ソースをかければカレーヴルストドッグの完成です。
※ウインナーを一ロサイズに切って加熱し、ソースをかけてフライドポテトをそえると、本場の屋台風になります。



【チョコチップマフィン】

【材料】(5個分)

- ・米粉・・・100g
- ・ベーキングパウダー・・・4g
- ・ヨーグルト・・・70g
- ・牛乳・・・40g
- ・砂糖・・・20g
- ・はちみつ・・・12g
- ・サラダ油・・・30g
- ・バニラオイル・・・少々
- ・チョコチップ・・・25g

・マフィンカップ・・・5個

【つくり方】

- ①ヨーグルト～バニラオイルまでをボウルに加え、よく混ぜ合わせる。
- ②米粉、ベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ③チョコチップを加え混ぜ、カップに流し入れる。
- ④170度に予熱したオーブンで、20分焼く。

