

12月給食だより

冬休み
特大号♪



平成30年12月20日

あつぎしりつきたしょうがっこう きゅうしょくつ
厚木市立北小学校 給食室

ぜひ、お家の人といっしょに読んでくださいね☆

冬休みが始まります！



来週からいよいよ冬休みが始まりますね。クリスマスやお正月でいろいろなものを食べる機会も多くなると思います。また、ついつい夜遅くまで起きている…なんてこともあるかもしれません。約3週間のお休みの期間でも、しっかりと体調を整えてよい年を迎えたいものですね。

<p>1 早寝・早起き・朝ごはん</p>	<p>2 野菜をしっかり食べる</p> <p>冬が旬!</p>
<p>3 食べ過ぎに気をつける</p> <p>体重もチェック!</p>	<p>4 適度に体を動かす</p>

冬休みの食生活4か条

「冬休みの食生活4か条」
みんなは守ることができるかな??



予防は「手洗い」!



インフルエンザが厚木市内でちらほらと出始めています。また、ノロウイルスによる食中毒も神奈川県内で増えてきています。

このような感染症にかからないためには、まずは「手洗い」が大切です。外から家に帰ってきたとき、ご飯を食べる前などにせっけんでしっかりと洗いましょう。この機会に、家族みんなで正しい手洗いの仕方をやってみてくださいね。

※「手洗いだけ」では予防はできません。その他にも「十分な休息」や「バランスの整った食事」なども予防には含まれます。※

しっかり手を洗うには…

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

給食試食会をしました

11月16日(金)に給食試食会をおこないました。昨年度よりもたくさんの保護者の方にご参加いただきました。校長先生のお話では、「食事と生活のつながり」についてのお話がありました。しっかりと3食食べている子どもは、将来非行に走る確率が低いそうです。



当日、参加された方に食べていただいたのが左の写真です。焼肉丼、牛乳、わかめスープ、かむかむフルーツミックスです。少し配膳が難しかったようですが、普段子どもたちが食べている給食を体験することができたのではないのでしょうか。

準備等していただいた役員のみなさま、当日ご参加いただいた保護者のみなさま、ありがとうございました！

ランチルーム給食をしました

11月半ばから12月の始めにかけて、1クラスずつランチルームに行き給食を食べました。せっかくランチルームで食べるということだったので給食の時間には栄養士から給食に関するお話をしました。

少し寒かったかもしれませんが、ランチルーム給食はどうでしたか？ランチルームの日を楽しみにしている子どもも多くいたようなので、また今度ランチルーム給食ができるように企画していきたいと思えます。



南棟1階の給食コーナーには栄養士からのお話の内容が書いてあります。



2学期人気給食ランキング

12月18日(火)をもって、2学期の給食が終了しました。2学期は全部で72回の給食がありました。2学期は運動会や修学旅行など、様々な行事がありましたが、給食でも地域の食べ物などを出してきました。その中で、みなさんの思い出に残っている給食はなんですか？

1学期と同じように、毎日の残食率を集計し、残食率が低い順にランキングにしてまとめました。みなさんの好きな給食が入っているといいですね。

※ランキングは9月～12月のものです。

* 副菜部門 *

- 第1位: ぱくぱく和え
- 第2位: ごま和え
- 第3位: バンサンスー

* 主菜部門 *

- 第1位: ぶたにくとにらのいためもの
- 第2位: ジャージャンどうふ
- 第3位: にくじゃが



* デザート部門 *

- 第1位
アセロラゼリー
- 第2位
みかん
- 第3位
かむかむ
フルーツミックス

* ごはん部門 *

- 第1位: チャーハン
- 第2位: 焼肉どん
- 第3位: チキンカレーライス

* パン部門 *

- 第1位: ナン
- 第2位: きなこあげパン
- 第3位: シュガートースト

* めん部門 *

- 第1位: ほうとう
- 第2位: 肉なんぼんうどん
- 第3位: しょうゆラーメン

右のページでは子どもたちに人気の「のり酢あえ」のレシピを紹介いたします！ランキングには入っていませんが、手軽に作れると思うので、冬休みにチャレンジしてみてください☆

3学期の給食は、**1月11日(金)**から始まります。

給食セット(テーブルクロス、歯ブラシ、コップ)を忘れずに持ってきてましょう！3学期は給食週間やリクエスト給食があるので、楽しみにしててください！♪



給食のレシピ紹介

今回は、子どもたちに大人気の「のり酢あえ」のレシピを紹介します。
野菜をゆでて、調味料・のりと和えるだけなのでとっても簡単です！

材料(4人分)

ほうれんそう(こまつなでも可)	120g	(3束くらい)
もやし	80g	
ツナフレーク	20g	
しょうゆ	8g	(小さじ1と1/2)
酢	4g	(小さじ1)
砂糖	2g	(小さじ1)
きざみのり	2g	

作り方

- ①Aの調味料をあらかじめ合わせておく。
- ②もやしはよく洗って根切りをしておく。
- ③ほうれんそうは泥などをよく落とし、根元に十字の切れ目を入れる。
(十字を入れたほうが早くゆであがります！)
- ④鍋でお湯をわかしておく。
- ⑤お湯がわいたら、もやしから先にゆでる。
- ⑥1分程度ゆでたらお湯は捨てずにもやしを取り出す。
(おたまや穴あきおたまを使用してください。)
- ⑦もやしを取り出した鍋に塩を適量入れる。
- ⑧ボウルに水を入れておく。
- ⑨ほうれんそうを根元から鍋に入れて1分程度ゆでる。
- ⑩⑧のボウルにゆで上がったほうれんそうを入れる。
- ⑪ほうれんそうの水気をよく絞り、食べやすい大きさに切る。
- ⑫⑩とは別のボウルにゆでたもやし、ほうれんそうを入れる。
- ⑬ツナは油をよく切って⑫と合わせる。
- ⑭もやし、ほうれんそう、ツナの入ったボウルに①の調味料を入れる。
- ⑮よく混ぜたら、きざみのりを入れる。
- ⑯軽くまぜれば完成！！



時短のために同じ鍋を使用しますが、もよしの匂いなどが気になる場合は別の鍋でゆでてください。