



給食だより 12月

平成30年11月30日
港区立高陵中学校

今年も残すところ、あと1か月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためにも、うがい・手洗いをしっかりとし、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

手洗い、きちんとしていますか？

私たちは、普段いろいろなものに触れ、その手で何気なく自分の顔などを触っています。そのため、気づかないうちに手についたウイルスが鼻や口の粘膜から体内に入り込み、風邪などに感染してしまいます。また、寒くなると、手洗いもおろそかになりがちです。

しっかりと手を洗うことは、予防の第一歩です。手洗いを習慣づけましょう。



こんな時は忘れずに!

外から帰った時

食事の前

トイレの後

動物を触った後

しっかり手を洗うには…

- 1 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。
- 2 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。
- 3 流水で十分に洗い流す。
- 4 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。

冬至

22日(土)



冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。21日の給食では、かぼちゃのそぼろ煮と、ゆずの皮と果汁を使ったゆず入り豆腐団子汁を出します。



<給食レシピ紹介> カレーちゃんこ鍋(19日) 4人分

材料 ()は目安量です。

- ・豚もも肉(小間) 120g
- ・人参 80g(中1本)
- ・白菜 160g(葉3枚)
- ・長ねぎ 60g(1本)
- ・しめじ 40g(1/2株)
- ・生揚げ 160g(1枚)
- ・ほうれん草 40g(2茎)

作り方

- ① ほうれん草は下茹でしておく。
- ② だし汁、酒、白みそ、しょうゆ、砂糖、塩、カレー粉を合わせ、よく混ぜておく。加える。
- ③ 鍋に油をしき、ほうれん草を下茹でしておく。
- ④ ③に②を注ぎ入れ、白菜、長ねぎ、しめじ、生揚げを入れて煮る。
- ⑤ 具に火が通ったら、ほうれん草を加え、一煮立ちさせる。

- ・だし汁 400g(2カップ)
- ・酒 6g(小さじ1)
- ・白みそ 34g(大さじ2)
- ・しょうゆ 10g(小さじ2)
- ・砂糖 4g(小さじ1)
- ・塩 少々
- ・カレー粉 2g(小さじ1)

※カレー粉は少しずつ加え、辛さを調節しても良いです。
※合わせみそを使う場合は、醤油を少し控えてください。



いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月などの行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心がけましょう。また、早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

冬休みの食生活 4か条

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