

給食だより



平成30年12月3日
新宿区立落合第六小学校
校長 竹村 郷
栄養士 太田 晶生

全校遠足も無事終了し、今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増えています。
食事・運動・休養を行い、体調を整えて寒さに負けない体づくりをしましょう！



レシピ紹介 キャラメルポテト

11月の献立に登場して、大好評だったキャラメルポテトをご紹介します。

<材料 約5人分>

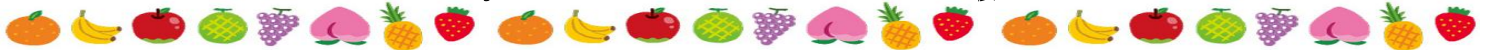
さつまいも	180g
揚げ油	20g
三温糖	16g
湯	18g
バター	10g

大きめの
さつまいも
半分くらいです

<つくりかた>

1. さつまいもを拍子切りにする
2. さつまいもを油で揚げる
3. Aをあたため、とろみを出す
4. 2と3をからめ、バターの粘り気が落ち着くまでよく和える

♪ポイント♪ 調味料とさつまいもを和えた後、Aの液が固まるまでよく混ぜます



バイキング給食について

11月に行なったバイキング給食の様子をご報告します。今年度は一学年ずつバイキング給食を行い、計6日の実施となりました。回数が増えましたが、調理師さんや、主事さん、先生方のご協力のもと無事終わることができました。一学年だけで行うバイキングは、ゆったり座れ、とても雰囲気よく過ごすことができました。

1年生は初めての2クラス合同の給食でした。混乱することもあるかと思ったのですが、バイキング形式の給食や普段とは違う環境の中、ルールを守って、楽しく過ごすことができました。



★各月の給食便りは、ホームページ内「給食室より」にてカラー版をご覧ください★

平成30年度 給食放射能物質検査の結果について

10月16日の給食について、放射能検査を実施いたしました。結果はヨウ素 131、セシウム 134、セシウム 137、セシウム合算値すべてが不検出でした。

献立内容など、詳しくは新宿区のホームページにてご確認ください。

(ホームページはこちら: http://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/gakko03_001009.html)



冬を元気にすごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。



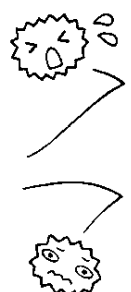
かぜやインフルエンザに 負けない体の作り方



今年のかぜをひきたくなく、どうすればいいのかな？

<p>食 事をきちんと食べる</p>  <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p>休 養・睡眠を十分にとる</p>  <p>十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。</p>
<p>手 洗い・うがいを</p>  <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p>	<p>運 動して体を動かす</p>  <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p>

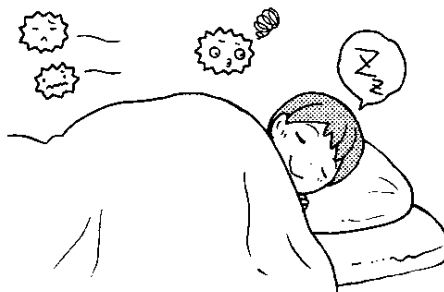
この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分でつくろう！



かぜの時は、安静・保温・栄養

かぜは、鼻やのどを中心とした上気道に起こる急性の炎症のことで、いろいろな種類の病原体によって起こります。かぜを治療するためには、体力をつけて病原体に負けない抵抗力をつけることが必要です。

それには安静・保温・栄養が大切です。かぜの時はエネルギーを使うので、無理のない範囲で、栄養のバランスのよい食事をとり、体を冷やさないようにして、十分な休養・睡眠をとりましょう。



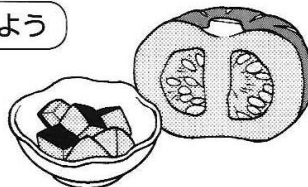
年中行事を受け継ごう

冬至

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日をすぎると、日は次第に長くなっていきます。今年冬至は12月21日です。

昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。冬至ならではの風習を楽しんでみませんか。

食べよう



やってみよう



給食費の口座振替にご協力ください。

12月は17日が振替日です。口座への入金準備は前日までにお願いいたします。

