

ぱくぱく



平成 26 年 12 月 22 日
校 長 白 倉 代 助
栄 養 士 相 羽 真 秀 子

♡ 生活習慣を見直しましょう ♡

風邪やインフルエンザで欠席する児童が増えてきました。風邪に負けない体をつくるには、食事・運動・睡眠が重要です。1日3食を規則正しくしっかりと食べること、日中は外で元気よく遊び、からだをたくさん動かすこと、夜更かしをしないで早めに寝て、しっかりと体を休めることで、体力が付き、体の抵抗力が高まり、丈夫な体を作ることができます。さらに、石けんを使った手洗いをして、手についた菌やウイルスをきちんと洗い流すと、より効果的です。



♡ ノロウイルス食中毒にご注意！！ ♡

ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生し、特に初冬から春先にかけて多発しています。先日は池袋の焼き肉店でノロウイルスによる集団食中毒が確認されました。正しい知識を身につけて、ノロウイルスを予防しましょう。



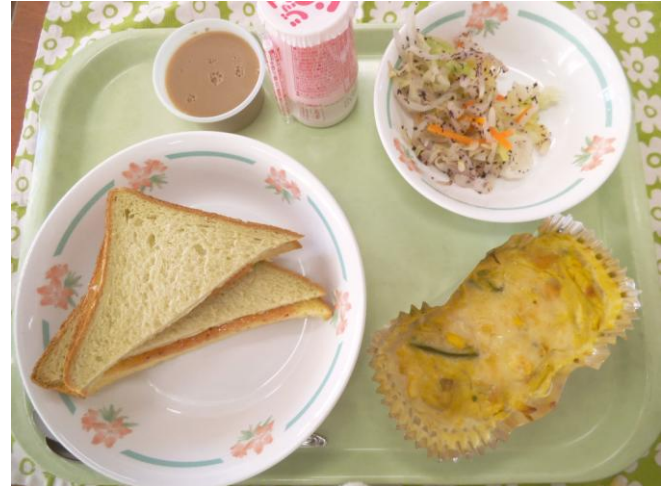


♡ 4年生のリクエストメニュー ♡

12月18日と12月22日は4年生のリクエストメニューでした。「冬至」をテーマに、1組は「ほうとう」、2組は「かぼちゃのグラタン」です。寒いこの季節にぴったりの献立で、みんなおいしそうに食べていました。



4-1の給食風景です。ランチルームで食べました。



4-2のリクエスト給食です。色どりがきれいです。

～レシピ紹介 ジャガ芋もち～

材料も手間も少しで作れるじゃが芋もちを紹介します。とても簡単ですので、冬休み中のおやつに作ってみてください。給食でも人気のメニューのひとつです。



<材料(約4人分)>

じゃが芋 大1個(200g)
片栗粉 小2(6g)
青のり 少々
塩 一つまみ
こしょう 少々

<作り方>

1. じゃが芋は皮をむき、蒸す。熱いうちにつぶし、粗熱が取れたらほかの材料をすべて加える。
2. 粘りが出るまで混ぜ合わせる。水分が足りなければ水を加える。
3. 小判型に丸め、170から180度できつね色になるまで揚げる。

<給食費の納入にご協力をお願いします>

給食費の口座振替は、毎月17日(土日にかかる場合は翌日)です。
金額をご確認の上、残高不足にならないようご協力ください。