



平成24年11月26日
尼崎市立若葉小学校

No. 8

冬を元気に!

元気レンジャー

疲れや栄養不足により、抵抗力が落ちているとかぜなどのウイルスに負けてしまいます。3回の食事に気をつけ、睡眠をしっかり取るように心がけましょう。

ずいぶん気温が下がってきましたね。季節は冬へと急いでいるようです。温かい食べ物で体の中から温めて、寒さに負けないようにしましょう。

8期の
こんだてより

12/5(水) ほうれん草のソテー
ハムとほうれん草を使った炒め物で、添え野菜の種類を増やしています。冬に美味しく栄養価も高くなるほうれん草を食べましょう。

12/11(火) もちいなりの含め煮
もちをうすあげで包み、巾着のようにたものを甘からく煮ます。うすあげは、きつねの好物と言われます。きつねは、「お稲荷様」とよばれる稲荷神社の使いとされるので、うすあげを使ったものに「いなり」とつけます。

12/11(火) 水菜のみそ汁
冬に美味しくなる水菜を使ったみそ汁です。水菜は、京菜とも呼ばれるギザギザの葉が特徴の野菜です。シャキシャキした感じが好まれます。カルシウムやカリウム、カロテン、ビタミンCが多く含まれます。

今期の全校給食中止日
・12月3日は代休日です。
・2学期の給食は12月20日(木)が最終日です。



作ってみよう
かんたんスープ トック

1人分材料(8)

とり肉	15	塩	1
たまご	9	こしょう	0.03
トック	20	ごま油	0.1
にんじん	10	だし昆布	0.5
たまねぎ	20	水	130
にら	5		

- 作り方
1. 昆布でだし汁に、小さく切ったとり肉、せん切りにしたにんじん、たまねぎを入れる。
 2. 塩、こしょうで味をととのえる。
 3. さっと水洗いし、表面の粉を落としたトックを入れる。
 4. 沸騰したら、ときたまご、にら、ごま油を入れて仕上げます。

朝はしっかり食べるんジャー!



早寝、早起きをして朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできる。とくに冬の野菜はおいしくおいしくたっぷりだ。

昼は元気にいっぱい動くんジャー!



外で体を動かせば、体がほかほかあたたまって気分がすっきり、おなかもすいて、ごはんをもりもりおいしく食べられるぞ。

夜ふかしせずにねるんジャー!



体をしっかり休めないで、つかれがたまって体の抵抗力が落ちてくる。ぐっすりねて、すっきりつかれをとれ、明日のパワーをためよう。

外出時、そして食べる前には手洗い、うがいを!



ノロウイルスにも要注意……予防のポイント……

ノロウイルスを病原体とする感染性胃腸炎が増加する時期です。ノロウイルスは、手や指、食品を介して、口から感染し、人の腸の中で増え、腹痛、嘔吐、下痢などを起こします。感染力が強いので、まず1人ひとりが予防を心がけて生活することが、とても大切です。

- トイレの後、食事の前には、石けんで、しっかり手を洗います。
- 食品は、中心までしっかり加熱してから食べます。
- 患者の嘔吐物などの処理は、使い捨て手袋や塩素系消毒液を用いて行い、密封して捨てます。

12月の給食目標

12月から1月にかけて、各学校で給食週間の行事が行われます。日頃、何気なく食べている給食や食べ物のことなどに、もっと注目してみよう。そして、自分の健康に役立てたいですね。
※ 毎月19日は食育の日です。

【冬至】 ……今年(ことし)は12/21(金)です。

太陽の高さが一年中で最も低く、昼の時間が最も短い日です。この日、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べ、無病息災を願います。体の疲れをとり、また、カロテンやビタミンCで抵抗力をつける意味があります。

