

給食だより 12月号 尼崎市立名和小学校

今年も、耐寒マラソンで、みなさん元気に寒さに負けず自分に合わせて走っています。見学の人も低学年は少ないように思います。

日に日に寒さが増して、風邪やインフルエンザがはやる時期なので、みなさん気をつけましょう。

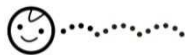


今期のこんだてより

12月 1日(火) 新しい献立 りんごかん

手作りのデザートです。
給食室で材料を釜で混ぜて加熱し、1つ1つカップに流し入れて冷やし固めます。
お家でも簡単にできますのでつくってみてください。

12月 8日(火) 新しい献立 ミートグラタン



ひき肉とたまねぎを炒め、調味料、ゆがいたマカロニを入れて混ぜます。
カップに入れてチーズをのせてコンベクションオーブンで焼いています。

12月15日(火) パンプキンケーキ



手作りのデザートです。
給食室で材料を混ぜ、カップに流し入れコンベクションオーブンで焼いています。かぼちゃが入っているので黄色いケーキです。

12月17日(木) うずまきパン 牛乳 フライドチキン キャベツのサラダ クリームスープ



クリスマスにちなんでフライドチキンにしています。給食室でとり肉に下味をつけ、揚げています。



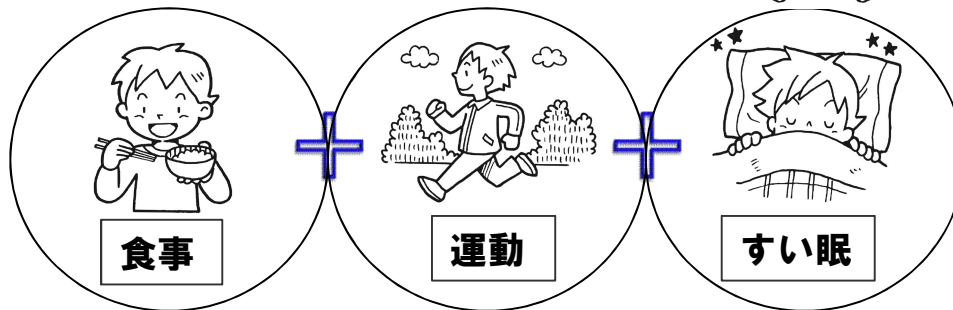
お知らせ

2学期の給食は、12月21日(月)までです。



カゼは予防が肝心!

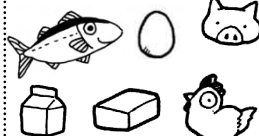
人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかります。



で かぜを 予防しましょう!

- 一日三回食べましょう。
- たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

たんぱく質



ウイルスに抵抗する力を付けます。

ビタミンA

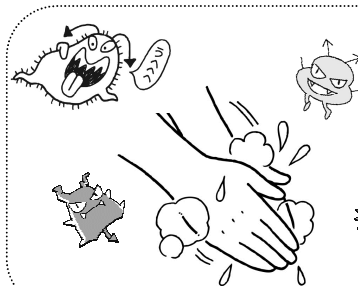


ウイルスの侵入を防ぎます。

ビタミンC



ウイルスに抵抗する力を強めます。



ノロウイルスに注意

冬場に多いのが、ノロウイルスによる食中毒です。

感染を防ぐには、手洗いが効果的です。

食事の準備や、食事前、トイレの後はきれいに手を洗いましょう。