

12月 給食だより



令和4年12月9日発行
加須市立礼羽小学校



寒くなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザの流行も心配されます。それに加え、空気が乾燥している今の時期はノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。

それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は「石けんを使った丁寧な手洗い」です。外から帰った時、トイレの後、食事の前には忘れずに手を洗いましょう。

なぜせっけんで手洗いをするの？



見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。



水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですすみまで丁寧に洗いましょう。

せっけんでしっかり手を洗おう！



1 水道から水を出し、手をよくぬらします。



2 せっけんをつけ、手のひらでよくこすります。



3 泡立てたせっけんで手の甲をのばすようにこすります。



4 指先やつめの間を手のひらの上でこすります。



5 指の間を洗います。



6 親指を手のひらでつかんで、ねじり洗いをします。



7 手首も忘れずに洗います。



8 泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきとって乾かします。

「みんなの朝ごはんキャンペーン4」へのご協力ありがとうございました

たくさんの「朝ごはんレシピ」の応募、また「朝ごはんアンケート」にご協力ありがとうございました。アンケートは、アンケート用紙での回答かスマートフォンでの回答のどちらかを選ぶことができます。まだ、回答いただいていないご家庭は、よろしくお願ひします。

また、5年生の「朝ごはんは何で大切な？」の授業から、5年生だけ先行で**バランスの良い食事**をテーマに「みんなの朝ごはんキャンペーン3、5」のレシピ募集したものを掲示しています。12月中は、3階に掲示してありますので来校する機会がありましたらご覧ください。

11月は、6年生は「1食分の献立を立てて、調理しよう」で野菜のベーコン巻きの調理実習をしました。5年生は「食べて元気！ごはんのみそ汁」でごはんのみそ汁の調理実習とそれに関連した「お米の話」「だしを味わう」授業など、朝ごはんに関わる授業も行っています。調理実習で行ったものは、家でもやってみてくださいね。

6年生は今、外国語で「栄養バランスの良いお弁当を考える」という授業をしています。

600kcalのバランスが
良い弁当を作るなら・・・
600mlのお弁当箱に

3:主食

ごはん、パン、麺



1:主菜

・たんぱく質中心のおかず
・魚や肉、卵料理など

2:副菜

・野菜中心のおかず

主食(黄) : 主菜(赤) : 副菜(緑) = 3 : 1 : 2の割合で詰めると
バランスの良いお弁当ができます。

どんなお弁当ができるのか、英語でのプレゼンテーションが楽しみです。

電子レンジでミネストローネ

材料

たまねぎ 1/4こ
プチトマト 3こ
キャベツ 1/2枚
ひよこ豆水煮 大さじ2
(大豆の水煮でもよい)
ベーコン 1枚
サラダスパゲティー 10g
(早ゆでマカロニでもよい)

A { 水 1カップ
コンソメ 小さじ1
(キューブなら1/2個)
ケチャップ 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々



作り方

- 1 たまねぎとキャベツ、ベーコンは1cm角に切る。プチトマトは1/4に切る。ひよこ豆はさっと洗っておく。
- 2 電子レンジで使えるスープが入る容器に1の材料、2cmに折ったサラダスパゲティー、Aを入れ、少しすき間を開けてラップをかける。
- 3 電子レンジで5分加熱して、よく混ぜたらできあがり。

きちんと手洗い



手をきれいに洗ったあとは
清潔なハンカチでふきましょう。