

12月 給食だよ!

令和6年度
春日部市学校給食センター



今年も残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためにも、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみましょう。



👉手洗いは感染症予防の基本です!

手洗いのポイント



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

❗水分が残っていると手荒れの原因になります。



せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

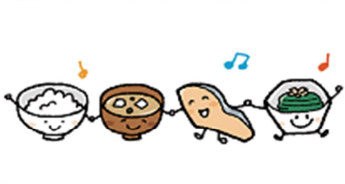


今年のかぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜにまけない

体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかりと食べる事が大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。



なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさん食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。みんなで食べれば、体だけでなく、心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。



12月の献立紹介

~12月の献立目標~ 「寒さにまけない食事をしよう」

今月は、春日部メニューコンテストで優秀賞の児童の五つの献立が給食に登場します。旬の食材を利用したり、寒い時期を考えたり、いろいろ工夫した献立を考えてくれました。楽しみにしていただきたいと思います。

2日	南桜井小学校5年生児童	ごはん、牛乳、とり肉のにんにく焼き、キャベツといんげんのごま和え、さといもの肉じゃが
4日	川辺小学校6年生児童	ごはん、牛乳、わかさぎのフライ、根菜の炒め物、豆乳スープ
10日	川辺小学校5年生児童	ごはん、牛乳、とり肉のカレー風味揚げ、はくさいとりのサラダ、だいこんと油揚げのみそ汁
11日	川辺小学校6年生児童	ごはん、牛乳、さけの西京焼き、れんこんとにんじんのきんぴら、こまつなのけんちん汁
16日	川辺小学校5年生児童	ごはん、牛乳、ぶりのみそチーズ焼き、ほうれんそうのソテー、野菜スープ

6日:【春日部米粉パンの献立】

地元春日部で栽培した米粉を使った「春日部米粉パン」です。春日部市では、令和4年度より「やってみよう!米(まい)city(まいシティ)かすかべ」をキャッチコピーに、新たな米粉適正米の栽培に取り組んでいます。そこでできたパンになります。米粉は庄和地域でもつくっています。地元の恵みに感謝して、味わってほしいと思います。

18日:【冬至にちなんだ献立】

「かぼちゃの天ぷら」と「運盛りサラダ」を取り入れました。冬至には、「冬至の七種」と呼ばれるもので、「ん」が2つ付いているものを食べると、たくさんの運を呼び込めると言われています。今回は、かぼちゃの天ぷらのかぼちゃ(なんきん)と運盛りサラダの、れんこん、にんじん、かんでんを使いました。

19日:【食育の日の献立】

滋賀県の郷土料理「しょうゆめし」を紹介します。「しょうゆめし」は、しょうゆを使って炊いているという意味です。名前の由来は、お祭りなどに出されていたことから、「わっしょい」の「しょい」をかけて名付けられたという説と「しょうゆめし」がなまって「しょんめし」と呼ばれるようになったという説があります。

20日:【学期末お楽しみセレクト給食】

給食最終日には、セレクトデザートがつきます。3つのケーキとプリンの中から、自分で事前に選択をしてもらいました。乳・卵・小麦のアレルギーマーカーの児童にも食べられるものを用意しています。