

きゅうしょくたより

令和6年12月
流山市立八木北小学校



今年も残りわずかとなり、寒さも本格的になってきました。インフルエンザや体調をくずしている人も多く見受けられます。引き続きしっかり手洗い、うがいを行い、十分な栄養と睡眠をとり、年末年始を元気に過ごしましょう。

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

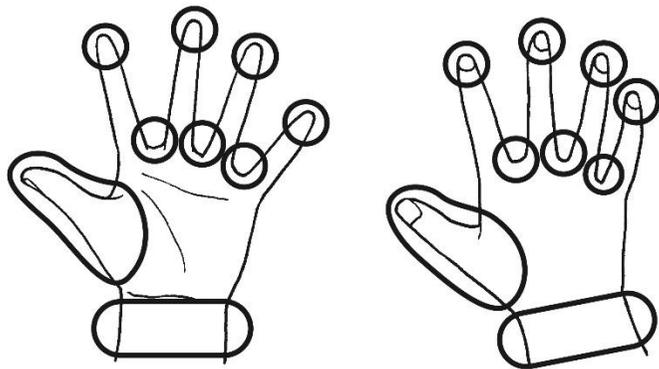
食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



©少年写真新聞社2024

洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

©少年写真新聞社2024

食育タイム

【5年生家庭科】～五大栄養素～

食べ物には、それぞれ含まれている栄養素や働きがあることを学び、給食に使われている食品は、五大栄養素すべてに分けられることを確認しました。また、給食のように、主食、主菜、副菜、汁物の料理の組み合わせをすることで、栄養バランス(五大栄養素)がとれることを学びました。



【6年生家庭科】～家族のために献立を考えました～

タブレットを活用し、給食と自分の休日の昼食について、五大栄養素がどのくらいとれているのかを確認。給食のようにバランス良くとるにはどうしたらよいのか、献立の立て方について学習し、家族のために思いを込めた献立を考えました。一部をご紹介します。

『お母さん』のために『食べたなら笑顔になれる』献立

『お母さん』のために『睡眠の質が少しでも良くなる』献立

『いつも働いているお父さん』のために『回復できる』献立

『兄、姉』のために『受験応援！栄養バランス』献立

『家族』のために『お財布にやさしい』献立



今月の献立から・・・

「しらすねぎチーズトースト」

(材料)1人分 食パン1枚 しらす4g 長ねぎ10g マヨネーズ8g
溶けるチーズ10g

(作り方)①しらす、長ねぎ(小口切り)、マヨネーズを混ぜる。

②食パンに①を広げ、チーズをのせて、トースターで焼く。



「キムタクごはん」

(材料)1人分 ごはん茶碗1杯 豚肉15g たくあん7g キムチ7g にんじん7g 長ねぎ10g
白ごま2g サラダ油 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう

(作り方)①豚肉は1cm位、たくあん、にんじんは千切り、長ねぎは小口切りにする。

②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて炒める。色が変わったら、にんじん、たくあん、キムチ、長ねぎを入れて炒め、調味料、ごまを入れる。ごはんを入れてよく混ぜる。