12月　給食だより

家庭数配布

令和８年１１月３０日
品川区立第二延山小学校
校長　　伊藤　健治
栄養士　上戸　多嘉子

12月　給食目標　　食事のマナーを守ろう

今年も最後のひと月となりました。日に日に寒さも厳しくなっています。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。手洗いをして、栄養バランスのよい食事を３食とり、適度に体を動かし、十分睡眠をとって、生活リズムを整えましょう。

正しい手洗いできていますか？

寒い冬はインフルエンザやノロウイルスなどが流行しやすい季節です。感染症予防の基本は手洗いです。正しい洗い方をもう一度確認し、外から帰ったとき、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。



②手の甲をのばすように洗う。



③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。



④指の間を洗う。



⑤親指は、ねじりながら洗う。



⑥手首を洗う。



⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。



⑧清潔なハンカチやタオルでふく。



冬休み中の食生活

冬休みは楽しい行事がたくさんありますが、体調を崩さないよう、次のことに気を付けましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



11月の給食より

第二延山小学校では、毎月郷土料理を提供しています。１１月１３日（金）の献立は、青森県の郷土料理であるイカメンチとせんべい汁を提供しました。イカメンチは、青森県で獲れたイカを使用しました。せんべい汁は、汁専用の南部せんべいを割り入れて煮込んで作りました。南部せんべいは、汁に入れても溶けにくくモチモチとした食感が特徴で、どの学年の児童も「美味しい！」と、たくさんおかわりしてくれました。青森県の人々の知恵や、地域の食文化が詰まった給食を皆で味わっていただきました。



12月の給食より

１２月３日に使用するお米は、品川区と福井県坂井市の連携事業として坂井市で収穫されたお米(コシヒカリ)を出します。特別栽培米(農薬の使用量と使用頻度が半分以下の米)のお米です。おいしくいただきましょう♪





１２月２２日は冬至です。冬至は１年で一番昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日から少しずつ昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日に香りの強い「ゆず湯」に入って体を清め、冬の貴重な栄養源であった「かぼちゃ」を食べて力をつける習慣があります。給食では、２２日にほうとうを出します。かぼちゃが入った山梨県の郷土料理を食べ、昔ながらの習慣で、冬を元気に過ごしましょう。



♪給食レシピ♪

チキンロール（４人分）

鶏肉でチーズを巻いた料理で、年に一度 12 月に登場する人気メニューです。パーティーのメインディッシュなどにもぴったりです。簡単に作ることができるので、ぜひ試してみてください♪

〇材料

- 鶏肉　５０ｇ×４切れ
- ★塩　小さじ１/４
- ★こしょう　少々
- ★カレー粉　少々
- ★しょうゆ　小さじ1
- ★酒　大さじ１/２
- プロセスチーズ（拍子切り）　１０ｇ×４
- アルミホイル　２０㎝×４

〇作り方

【下準備】

- 鶏肉を開き、薄くのばす。
- 鶏肉に★の材料で下味をつける。

①アルミホイルに皮を内側にして鶏肉をのせ、チーズを巻いて包む。

※巻く時は空気が入らないようにしっかり巻く。

②１７０℃のオーブンで焼く。