

食育だより

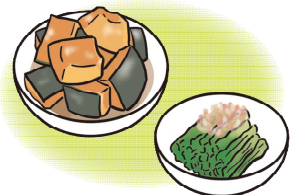


令和6年度12月発行
琴浦町立学校給食センター

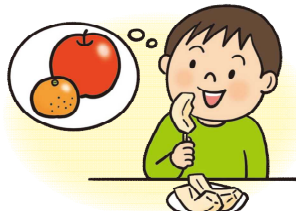
今年のカレンダーも残りわずかとなりました。寒さ厳しいこの季節、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗い！そして栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、「免疫力」を高めておくことが大切です。12月は、食事面からの感染症対策について考えてみませんか？

免疫力を高めるために気をつけたいこと

野菜をたっぷり！



朝のくだものは金！



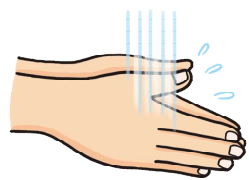
具だくさんのみそ汁で



よくかんで食べる



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ぼ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。



給食マイスター 紹介

いつも
ありがとう！

よりよい給食のために、日々がんばってくださっている方を「給食マイスター」としてご紹介します。今回は、浦安小学校の取り組みについて、給食委員長の6年 平久 結愛さんにお話をうかがいました。



浦安小給食委員会では、給食について詳しく知ってもらい、興味をもってもらえるような取り組みを行っています。その一つに、給食クイズがあります。給食について詳しくなってもらうために、毎日クイズを考えて放送しています。また、給食週間になると、今年度新しく来られた先生に給食についてのインタビューを行い、幼い頃に苦手だった食べ物を克服した方法などを話していただき、子どもたちがそれを活かせるようにしています。浦安小学校の児童が給食について詳しくなってもらうために、これからも給食委員会としていろいろな取り組みに取り組んでいきたいです。

作ってみませんか

材料 4人分

- にんじん ……2本
- オリーブ油 ……大さじ1
- 塩 ……小さじ3分の1
- レモン ……1個(しぼる)



キャロットラペ

フランスの家庭料理で、にんじんをたっぷり食べることができるサラダです。レーズンやナッツ類、オレンジなどを加えると、デザート感覚でもいただけます。

お好みで、酢やコショウを追加するのもおすすめです。



作り方

- ① にんじんをチーズおろし器でおろす(スライサーで薄くしてから千切りでもよい)。
- ② ①に塩、オリーブ油、レモン汁で作ったドレッシングを加えてよくあえ、なじませれば出来上がり。

