

給食だより 12月号

(令和 5年 12月 19日発行) 牧之原市給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食 (なんでも食べる子・楽しく食べる子)
〈12月の給食目標〉 好き嫌いなく食べよう

温かい今年ですが、それでも寒い季節がやってきました。風邪をひかずに元気に過ごせていますか？
12月はクリスマスや年越しなどイベントがたくさんですね♪
家族そろって食卓を囲む機会も多いと思います。みんなで食卓を囲むと食事がいっそうおいしく感じられますね。

年末年始の行事食



年越しそば

「そばのように長く生きられるように」、「切れやすいそばのように旧年の苦労や災厄をさっぱり切り捨てよう」等の意味があるとされています。

七草粥

無病息災、長寿健康を願って一月七日に食べられます。お正月の御馳走で疲れた胃腸をいたわり、青菜から栄養を摂る意味もあるとされています。園でも毎年、1/7頃に七草粥を給食で提供しています。給食では、子供たちが日本の行事食にふれることも大切にしています。どんなお味だったか子供たちに聞いてみてくださいね。

おせち

正月の三が日は家事を休めるように保存が効く食材が中心のものになったと言われています。また、縁起の良い食材が使われており、おめでたい料理でもあります。

- ☆黒豆:まめに働く
- ☆昆布巻き:喜ぶ(よろこんぶ)
- ☆海老:腰が曲がるまで長生き
- ☆数の子:子孫繁栄



12月のおたよりのテーマ

感染症予防



感染症予防のポイント



1 栄養バランスの良い食事を3食きちんととる

主食(ごはん、パン、麺)＋主菜(肉、魚、卵、大豆製品)＋副菜(野菜料理)をそろえるよう気を付けることで、栄養バランスが整いやすくなります。

何品も作るのが大変なときは、体も温まる、野菜たっぷり具沢山の汁物がおすすめですよ。また、唾液には免疫力を上げる働きがあるので唾液がたくさん出るように、よく噛んで食べたいですね。

2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを調える

早寝、早起き、朝ごはんが健康の第一歩です。

3 外で元気に遊び体力をつける

寒い季節ですが体を動かして体力をつけましょう。

4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける

5 人混みは避けるようにする

引き続き、三密(密接、密閉、密集)を避けるようにしましょう。





家庭でできる感染予防

① 『手洗い』

手洗いは、手についたウイルスを洗い流す効果があり、感染予防の基本です。外出後、食事の前、トイレの後はしっかりと手洗いをしましょう。

指の間、指先と爪、手首は洗い残しが多いポイントなので注意して洗うようにしましょう。



② 『うがい』

外出後は手洗いと一緒にうがいも習慣にしましょう！



③ 『換気』

寒い時期ですが、時間帯を決めてこまめに部屋の空気を入れ替えるようにしましょう。サーキュレーターを使うときは空気が外に流れるように設置しましょう。

③ 『湿度』

室内の温度・湿度をチェックしましょう。特に乾燥は要注意。加湿器などを上手に使いましょう。湿度は 60%前後が目安です。

＜感染症になってしまったら＞

早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザや感染性胃腸炎にかかった場合、症状がひどくなったり、感染が広がることを防ぐために、おうちで十分に体を休めることが大切です。



レシピコーナー

ローストチキン（4人分）

〈材料〉

鶏もも肉 200g
たまねぎ 1/4個

【調味料】

おろしにんにく 少々
おろし生姜 少々
みりん 小さじ1
しょうゆ 大さじ1

〈作り方〉

- ① たまねぎは薄切りにする。
- ② 鶏肉とたまねぎを調味料に漬け込む。
- ③ 220℃～230℃のオーブンで20分程度焼く。
※焼き温度や時間は様子を見ながら調整してください。



チーズホイルケーキ（10本分）

〈材料〉

小麦粉 100g
卵 2個
バター 100g
砂糖 70g
ベーキングパウダー 5g
プロセスチーズ 50g

〈作り方〉

- ①ボウルに砂糖、溶かしバター、卵を入れて混ぜる。
- ②①にふるった小麦粉とベーキングパウダーをさっくりと混ぜる。
- ③②に角切りにしたチーズを混ぜる。
- ④アルミホイルで1本ずつ生地を包む。
- ⑤180℃のオーブンで15分程度焼く。
※焼き温度や時間は様子を見ながら調整してください。