

食育だより



令和7年
12月号

大田区立中萩中小学校
校長 山口 勝己

目標：寒さに負けない食事をしよう

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとて多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。



今月の給食

<学芸会おたのしみ献立>

学芸会の練習も本番も全力で頑張った皆さんへ、給食室も全力で給食づくりを行います。6日(土)の「学芸会スペシャルそばろご飯」は給食室の調理師さんが発案、学芸会の練習が始まったころから給食室も準備を始めていました。6日(土)の「学芸会スペシャルそばろご飯」の食缶はクラスみんなで集まってフタを開けてください。お楽しみに。



<冬至>

22日(月)は冬至です。冬至は一年で一番日の出から日の入りまでが短い(夜が長い)日です。「ん」がつく食べ物を食べると運気があがるといわれています。給食では「ん」がつく食べ物がたくさん入った「ほうとう」を食べます。ほうとうに入ったかぼちゃを昔は「なんきん」といい、「ん」がつく食材のひとつです。

<おたのしみ給食>

24日(水)2学期最後の給食はおたのしみ給食です。献立は、クリスマスリースパン、牛乳、かぼちゃシチュー、カラフルサラダ、スノーボールクッキーです。クリスマスリースパンは、あしたぱんをリースのようにねじって輪にしてもらいます。ほんのり黄色のかぼちゃのシチューには、星形のマカロニが入っています。スノーボールクッキーはまるで粉雪がつもったような粉砂糖をまぶしたクッキーです。2学期最後の給食を楽しく食べてほしいです。

給食試食会を行いました

11月12日水曜日に給食試食会を行いました。昨年度、給食週間にあわせ「揚げパンアンケート」を大田区で実施しました。その時に中萩中小学校で一番人気だったきなこ揚げパンを今回の試食会では、保護者の皆様に食べていただきました。ご参加いただいた保護者の皆様、お忙しい中ありがとうございました。もやしのカレー風味はぜひ家でも作りたいという声が多くいただきました。

<もやしのカレー風味>

【材料】 4人分

にんじん 40g

もやし 200g

カレー粉 小さじ1/2

サラダ油 小さじ2強

酢 小さじ3強

しょうゆ 小さじ1強

塩 少々

砂糖 小さじ1強

粉からし 少々

【作り方】

- 1) にんじんは、せんざりにする。もやしは洗っておく。
- 2) 鍋に湯を沸かし、カレー粉を加え、にんじんを入れ、少ししたらもやしを加えゆでる。ゆであがったらザルにあげて水気をきっておく。
- 3) Aを鍋に入れて加熱し、冷ましておく。
- 4) 2)に3)のドレッシングをかけて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

A