



給食だより 12月号

令和6年
さいたま市立上小小学校

今年も、残り1か月になりました。寒さが一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？

12月の給食目標:なんでも食べよう

かぜに
ま
負け
ない

からだ

体づくりのための食事

しよくじ

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



冬至 (とうじ)

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



からだ あたた

体が温まるよ!!

りょうり なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほか温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。





ブイヤベース

材料

材料	分量 (5人分)
むきえび	50g
ぶどう酒	5g
いか (短冊)	50g
たら (角切り)	50g
あさり	50g
じゃがいも (角切り)	250g
たまねぎ (角切り)	75g
にんじん (角切り)	75g
グリーンピース	25g
にんにく	25g
トマト缶 (角切り)	150g
チキンガラスープ	50g
カレー粉	0.5g
ローリエパウダー (葉1枚)	0.1g
食塩	3.5g
白こしょう	少々
植物油	5g
水	150g

分量 (5人分)

<作り方>

- ①グリーンピースは、茹でて冷ます。
- ②えび、いか、たら、あさはそれぞれ茹でて、えびに酒をふる。
*あさり以外は、熱湯を回しかけてもよい。
- ③油を熱し、にんにく、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④水、じゃがいもを入れて煮立たせ、ローリエパウダー、チキンガラスープを入れて煮る。
- ⑤トマトを入れてさらに煮る。
- ⑦カレー粉、塩、こしょうで味をととのえ、①を入れて出来上がり。

*チキンガラスープ・・・チキンスープの素小さじ1/2を水(湯)カップ1/2で溶く。

クリスマスサラダ

材料

材料	分量 (5人分)
ブロッコリー	100g
ホールコーン (冷凍)	50g
きゅうり (輪切り)	50g
食塩 (下味)	0.5g
赤ピーマン (角切り)	25g
プロセスチーズ (ダイス)	15g
たまねぎ (みじん切り)	10g
植物油	5g
穀物酢	5g
砂糖	1.5g
食塩	0.5g
白こしょう	少々

分量 (5人分)



きゅうりしよく
給食では、
ほしがた
星型のチーズを
い
入れました。

R5.12月の給食より

<作り方>

- ①野菜はそれぞれ茹でて、冷ます。
- ②きゅうりは切って、塩をふる。
- ③たまねぎ、調味料を合わせて加熱し、ドレッシングを作り、冷却をする。
- ④①と②、チーズをドレッシングであえてできあがり。