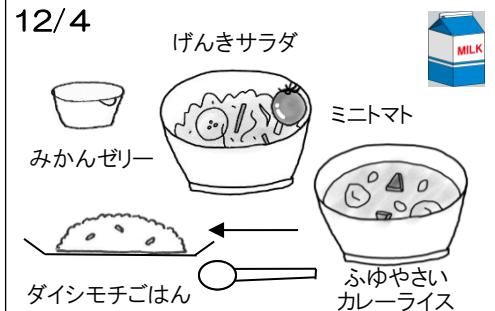


食育だより

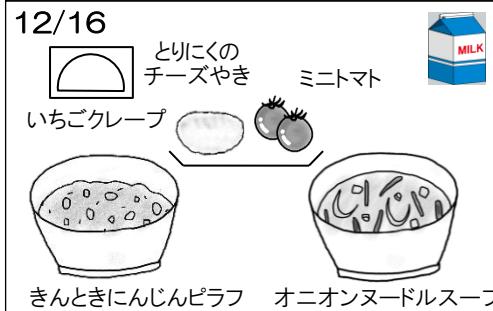
令和7年12月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇



善通寺市立南部小学校

テーマは「寒さに負けない人気・元気メニュー」です。みんなが大好きなカレーと元気サラダ、旬のみかんゼリーを組み合わせました。冬野菜カレーには、にんじん、れんこん、ごぼうなどの根葉をたくさん入れました。根菜は、食物繊維が豊富でおなかの調子を整え、体を温める効果があるものが多いです。



多度津町立白方小学校

テーマは「食品ロスもなくせる みんな大好き新メニュー」です。みんなが大好きな食材を組み合わせて、「とりにくのチーズやき」と「オニオンヌードルスープ」を考えました。オニオンヌードルスープには、ふしめん（そうめんを作る工程ができる部分）を入れて食品ロス削減を意識しました。

学校給食レシピ



みそラーメン

大人気メニューです。野菜のうまみたっぷりで体もぽかぽか！ぜひ、おうちで作って食べてみてください。

材料（4人分）

・中華めん	4人分
・豚もも肉	50g
・ごま油	小さじ2
・酒	小さじ2
・にんにく（おろし）	適量
・しょうが（おろし）	適量
・コーン	50g
・たけのこ（水煮）	30g
・白菜	1枚
・もやし	100g
・葉ねぎ	1本
A ・赤みそ	大さじ1
・中みそ	大さじ1・1/2
・こいくちしょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・こしょう	少々
・トウバンジャン	好み量
・中華スープの素	小さじ1
・鶏ガラスープの素	小さじ1/2
・水	1L

作り方

- ①材料を切る。
たけのこ、白菜…短冊切り 葉ねぎ…小口切り
- ②鍋にごま油を熱し、豚もも肉を酒、にんにく、しょうがで炒める。
- ③コーン、たけのこ、白菜、もやしを加えてさらに炒め、水、中華スープの素、鶏がらスープの素を入れて煮る。
- ④Aを加えてひと煮たちしたら、好みでトウバンジャンを加えて、葉ねぎを入れる。
- ⑤器にゆでた中華めんを入れ、④をかける。



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前には丁寧に手を洗いましょう。

てあら かんせんしよう よぼう 手洗いで感染症を予防しよう

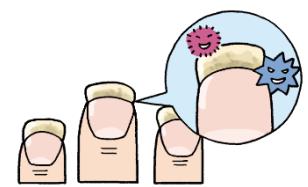
てあら 手洗いのポイント

石けんをつけ、汚れの残りやすい部分は念入りに。



○つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



○手をふくのはタオルかハンカチ

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触つたら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。



ハンカチの貸し借りもよくないよ！



今年の冬至は

12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

