

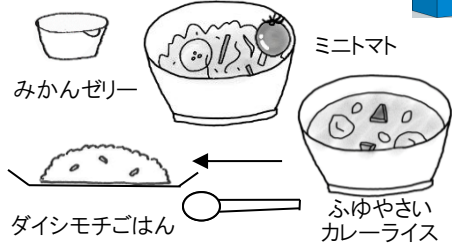
# 食育だより

令和7年12月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇

12/4

げんきサラダ

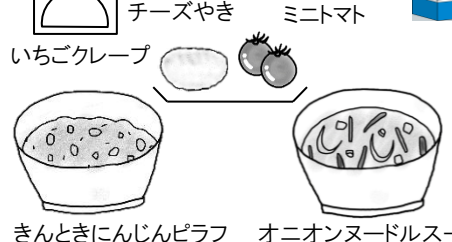


ぜんつう じ しりつなん ぶ しょうがっこう  
普通寺市立南部小学校

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、ごぼうなどの根菜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。

12/16

とりにくのチーズやき



た と つ ちょうりつしらかたしょうがっこう  
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、「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でできる部分）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す。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       |
| 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   | お好み量     |
| 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、お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 かんせんしょう 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、こするように洗います。

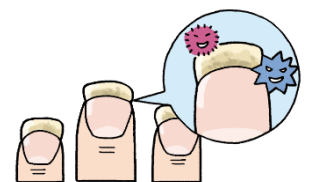
汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



### 〇つめを切ろう

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。



### 〇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ったら、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！



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！

