

給食だより



令和6年11月29日

No.7

川崎市立南菅小学校

おうちのひとといっしょによみましょう

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



12月

の献立紹介

●寒い時期なので、温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしました。

●『かながわ産品学校給食デー』 3日（火）実施
ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしとうま煮 みそ汁

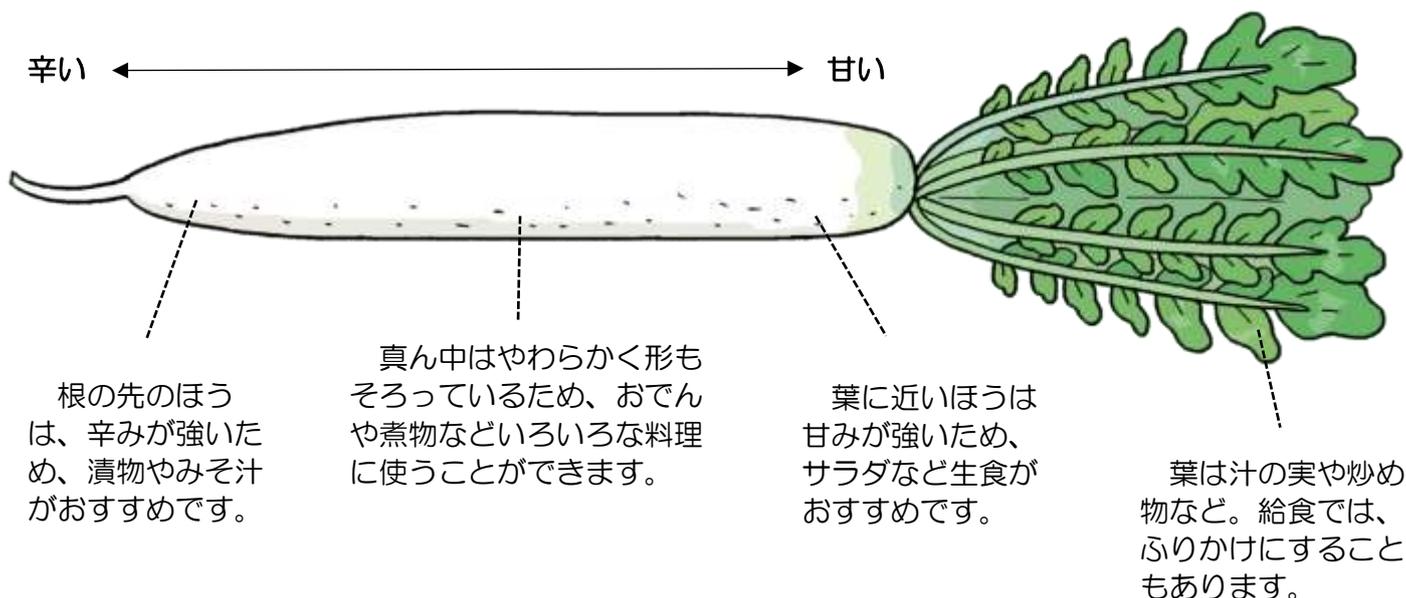
神奈川県内産の米、牛乳、大根、小松菜を使用した献立です。

●今月の季節の食品

キャベツ ごぼう 小松菜 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草
りんご さば ぶり のり

大根の部位ごとおすすめ料理

大根は、部位によって甘みや辛みが違うため、それぞれ使い分けしましょう。



<自校献立のおしらせ>

12月16日(月) キャロットライス 牛乳 チーズチキンロール ミネストローネ ガトーショコラ

●キャロットライス		白ワイン	1.8	トマト水煮(缶)	10
精白米	70	プロセスチーズ	8	キャベツ	23.5
にんじん	5.6	●ミネストローネ		星形米粉マカロニ	6
たまねぎ	7.8	米白絞油	0.5	ゆで塩	
スープの素	0.4	にんにく	0.5	パセリ	0.8
塩	0.35	ベーコン	2	●ガトーショコラ	40
チリパウダー	0.05	にんじん	22.2		
●牛乳	206	たまねぎ	11.1		
●チーズチキンロール		塩	0.6		
とり肉(もも・切り身)	70	こしょう	0.03		
塩	0.45	水			
こしょう	0.03	じゃがいも	22.2		
		スープの素	1		

おいしい絵本

『干したから…』
森枝 卓士 写真・文
フレーベル館



『干したから…』

私たちの身のまわりには「干したもの」が実はたくさんあります。梅干しや切り干し大根、お米も干して作ります。日本だけでなく、世界にも干して食べるものが、たくさんあるようです。

どうして干したものがたくさんあるのか、干すとどんな良いことがあるのか、世界中の写真をしながら探ってみましょう。

手をきれいにしよう

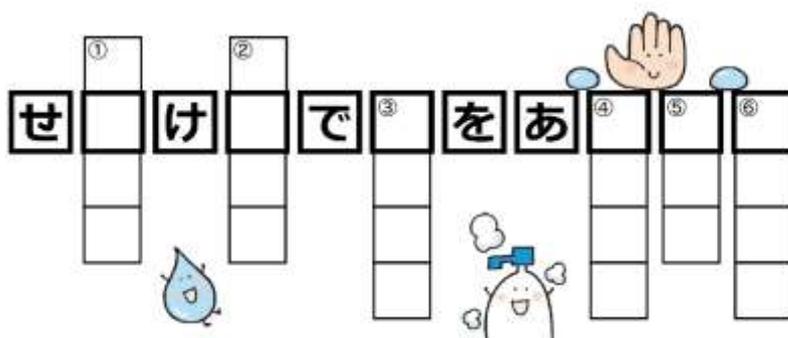
手はいろいろなものに触れるので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。

また、つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この場所にある細菌は手洗いで落とす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。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- ② 二分の一のこと。
- ③ 寒い時に手にはめるもの。
- ④ 卵の黄身。
- ⑤ 温かさや冷たさの度合い。
- ⑥ 体を動かすこと。