

# 12月

❖ おうちの人といっしょに読みましょう ❖

## 賀美石小学校 ランチルーム通信



いよいよ寒さが本格的になってきました。今年も残すところ、1か月となりました。体調を崩さないように、栄養のあるものを食べ、睡眠をしっかり取り、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

さて11月はランチルーム給食を実施し、全校で集まって給食を食べました。給食委員会を中心に準備や後片付けを行いました。給食の食材も新米に切り替わったり、地域でとれた冬野菜がたくさん出てきたりしています。「ごちそうさま」をすると、米粒をひと粒も残さずにきれいに食べたお茶碗を見せてくれる子もいて、うれしく感じています。

11月11日(火)には「げんき加美町地場産給食」を実施しました。加美町産の食材をふんだんに使った献立は、とてもおいしく残食ほぼゼロでした。

### 「げんき加美町地場産給食の日」



野菜がシャキシャキしているね！

牛肉のブルコギ、おいしい～！



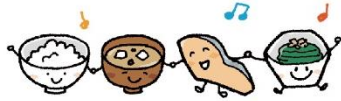
今年のかぜを  
ひきま宣言！

# かぜ予防のポイント

## ① 手洗い・うがいをする



## ② しっかり栄養をとる



## ③ 十分な睡眠をとる



## ④ マスクをつける



## ⑤ 人ごみを避ける



## ⑥ 適度な運動をする



☆かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

### <今月の給食目標>

よくかんで、  
上手に食べよう

よくかむと、あごの骨を成長させ歯並びがよくなると言われています。先日「先生、今日のお肉硬かった。」と言われました。鶏肉に粉をつけて油で揚げたもので、決して硬いわけではありませんでした。給食では、食材を大きめにカットしたり、かみ応えのある食材を取り入れたり、かむことを意識するような献立にする時もあります。ご家庭でも、よくかんで食べるとどんないいことがあるのか話題にしてみてください。



☆旬の白菜を使った、おひたしです。  
地場産給食でも人気のメニューでした。

## 給食レシピ



## 『白菜のおひたし』



### ◎材料（大人4人分）

- ・白菜…240g(外葉 4～5 枚程度)
- ・えのきたけ…40g(1/2 袋)
- ・にんじん…20g(1/5 本分)
- ・大根葉…40g(1/2 本分)  
(または小瀬菜大根)
- ・しょうゆ…大さじ 1/2
- ・白いりごま…小さじ 1(2g)

### ◎作り方

- 1 白菜は2～3cmの短冊切り、にんじんはせん切り、えのきたけは石づきを切って半分に切る。大根葉はしっかり洗って、細かく刻む。
- 2 お湯を沸かし、1の野菜を茹でて水にとって冷やし、絞る。
- 3 しょうゆ、白いりごまを入れ、混ぜたら完成！

☆旬の白菜は、栄養価も高く安価なので給食でもたくさん使います。鍋ものだけでなく、おひたしやサラダもおすすめです！

1人あたり エネルギー：21kcal たんぱく質：1.3g 脂質：0.4g 塩分：0.4g