

きゅうしょくだより

今年も残すところあと1か月になりました。年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く食はずぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心がけましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

しっかり手を洗うには…

1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。

2 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりとこすり洗いする。

The illustrations show the handwashing process. The first set of drawings shows hands being rubbed together with soap suds. The second set shows the back of the hand being washed, the spaces between fingers being cleaned, the thumb being rotated, and the wrists being scrubbed.

3 流水で十分に洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

11月1日子ども達が普段食べている給食を、保護者の方々に試食していただきました。学校給食の内容について説明させていただいた後、おいしく楽しく食べるために、おはしをつままでのプロセスについての話をしました。

【参加された方の感想】

- ・おはしの話がとても参考になったので、子どもにも教えたいと思います。給食を作るためにいろいろな方の努力があることがわかり、ありがたかったです。
- ・ハッシュドビーフ、とてもおいしかったです。作る過程の話を聞いて、手間と時間がとてもかかっていてびっくりしました。本当においしかったです。

給食レシビ

★さばの和風あんかけ

材料（5人分）	ネギ……………5g
さば 40g……5切	みりん……小 S 2
しょう油…大 S 1	淡しょう油…小 S 2
みりん……小 S 2	こんぶ……………少々
でんぷん… 適量	削り節……………少々
揚げ油…… 適量	水……………125g
大根……………25g	でんぷん……適量
にんじん……15g	

作り方

- ①さばに下味をつけて、でんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ②大根・人参はせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③こんぶと削り節でだしを取り、大根、にんじんを煮て、味付けをする。
- ④水どきでんぷんでとろみをつけ、ネギを入れて仕上げる。
- ⑤①の揚げたさばに、④をかける。

ご家庭では、和風あんのだいこんをおろしにしても、おいしくいただけます。



產地情報

資料提供：(財)京都府学校給食会他
材料の入荷状況により変更になることがあります。 ご了承下さい。

品名	産地	品名	産地	品名	産地	品名	産地
米	大山崎	野菜類	たまねぎ	北海道	たけのこ	京都	
麦	福井		じゃが芋	北海道	切干大根	宮崎	
牛乳	京都		にんじん	長崎他	かぼちゃ	長崎他	
			キャベツ	京都・滋賀	ごぼう	青森	
肉類	牛肉		土生姜	高知	ブロッコリー	京都・滋賀	
	豚肉		ネギ	京都・滋賀		くだもの	りんご
	鶏肉		セロリー	静岡		魚類	さば
	鶏卵		大根	長崎他			ハタハタ
			白菜	滋賀他			ねぎ
豆類	大豆		小松菜	京都		大山崎町	はくさい
			コーン	北海道			大根
			さといも	愛媛他			小松菜