

きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校長 加納一好
主任栄養教諭 島崎聡子
令和6年11月29日

感染症予防は「しっかり手洗い」から

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節になりました。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、食事の前にはきちんと手を洗いましょう



手洗いのポイント.....

せっけんを泡立て、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。

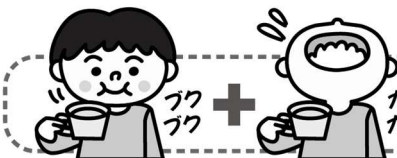


流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



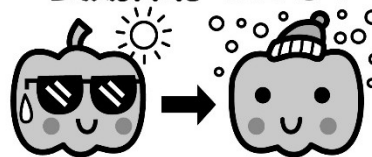
外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

食の歳時記

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

「かぼちゃを食べるのはなぜ？」

長期保存できる！



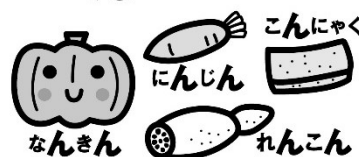
かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

6年生が考えた Original Curry が今年度も登場します。

外国語科の単元「Where is it from?」で、オリジナルカレーづくりに取り組んだ6年生の子供たち。昨年度、一昨年度の「先輩」がつくったオリジナルカレーを味わっていたこともあり、この単元学習をとて楽しみにしていたようです。家庭科での学びも生かし、食べ物の栄養や産地についても調べながら、どの班もオリジナル性豊かなカレーをつくっていました。各班で英語で発表し、学級での投票等により選ばれたオリジナルカレーが今年度も給食に登場します。



各班での話し合いでは、「この食品は、カレーに入れられるかな?」、「green groupの食べ物はこれでいいかな」、「1年生も食べやすいほうがいいね」など、様々な面からカレーのイメージを膨らませていました。

今月は6年1組。2組と3組の「作品」は2月に登場します。

～つくってみませんか～

	(4人分)	(g)	(目安)
スパゲティ	300		
オリーブ油	3	(小さじ1)	
塩・こしょう	1		
だし汁	20		
ツナ缶(油漬け)	160		
たまねぎ	60		
しめじ	20		
砂糖	6	(小さじ2)	
塩	2	(ふたつまみ)	
しょうゆ	12	(小さじ2)	
酢	8	(小さじ1強)	
大根	400		
刻みのみ	適宜		

＜大根スパゲティ＞

- ① 大根をすりおろす。たまねぎはスライス、しめじは小房に分けておく。
- ② ツナ缶は、油を切っておく。
- ③ だし汁を加熱し、調味料を加え、たまねぎ、しめじを入れて煮る。
- ④ おろした大根を加えてさらに煮込む。
- ⑤ ④の味がなじんだら、ツナ缶を加え、さらに煮込む。
- ⑥ スパゲティを茹で、オリーブ油、塩、こしょうをまぶしておく。
- ⑦ ⑥に⑤をかけ、上から刻みのみをかける。

★給食では大蔵大根で作りました。大蔵大根は江戸東京野菜の一つで、繊維質でくせのない甘みが特徴です。大根スパゲティは、どの大根でもおいしく作れますが、青首大根を使う場合は、水分が多いのでだし汁を省いてもかまいません。すりおろしにフードプロセッサーを使う場合は、粗目にしたほうが大根らしさが残ってよいと思います。また、お好みで大根葉やバターを加えるなど、アレンジしてお試しいただければと思います。

