

# 12月給食だよ！

令和4年12月8日  
大和市立林間小学校

今年も残りわずかとなり、寒さも一段と厳しくなってきました。もうすぐ冬休みです。バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いを徹底して感染症に負けないようにしましょう。

### 手洗いを直そう！

新型コロナウイルス感染症の流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？せっけんをつけて丁寧に洗いましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流しましょう。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



### 冬休み中の食生活



規則正しい生活を心がけ、楽しい冬休みを過ごしましょう。

#### 早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



#### いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



#### おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



#### 地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。

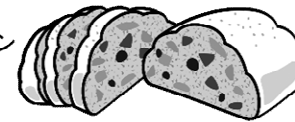


12月25日はクリスマスです。日本ではチキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下記のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

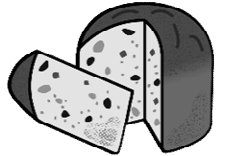
クリスマス  
プディング  
(イギリス)



シュトレン  
(ドイツ)



パネトーネ  
(イタリア)



### 12月の献立から チキンライス



#### 材料 (3合分)

米	3合
スープ	600cc
鶏小間	100g
にんじん	1/4本
たまねぎ	中1/2個
赤ピーマン	1個
マッシュルーム	15g
バター	5g
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々
炒め油	適宜

#### 作り方

- ① 米はといでから30分以上浸水し、ざるにあげる。
  - ② にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、マッシュルームはみじん切りにする。
  - ③ 鍋にバターを入れ、②を炒め、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味をととのえる。
  - ④ 炊飯器に①と③、スープを加えて炊く。
- ※お米は30分以上浸水させると炊きあがった時芯が残りません。
- ※給食では食物繊維をとるために、麦を使用しています。

学校で使用する食材の放射性物質濃度測定についてはこちら



今月の学校給食からのメッセージは「そうだ、元気に新年を迎えよう」です。

