

給食だより



平成30年12月
さいたま市立東宮下小学校 給食室

12月の給食目標
寒さにまけない食事をしよう

かぜは万病のもと！

かぜをひかないようにするためには、栄養をじゅうぶんにとって、夜ははやくねて、からだをつかれさせないよう心がけましょう。

もし、かぜをひいてしまったら…？

○ひきはじめ

体を温めて

ゆっくり寝ましょう

⇒鍋、とん汁



○せきが出る

とろりとした

のどの通りがよいもの

⇒湯豆腐、ポタージュ、ゼリー



○はなが出る

飲み込みやすいもの

湯気の出るもの

⇒雑炊、煮込うどん、しょうが湯



○熱がある

水分を多くとりましょう

⇒果汁、スープ、アイス

プリン



○のどが痛い

口当たりの悪いものや

刺激物は避けましょう

⇒野菜スープ、ヨーグルト、豆腐



ひいてしまったら、

栄養と睡眠を

たっぷりとり

て早く治しましょう！



東宮下小40周年お祝い給食。
健康委員会のみなさんが考えたメニューです。
給食の残りはほとんど、ありませんでした。

11月20日(火)
カレーピラフ・コーヒーミルク
ハンバーグ
フライドポテト
カクテルゼリー



11月27日(火)は、薬剤師の上坂先生が、給食の食器の衛生検査を実施しました。きちんと食器は洗うことができていました。



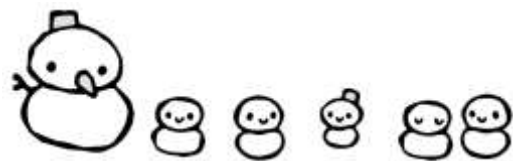
に ねん せい

しゅうかく

2年生が、サニーレタスを収穫しました！

11月30日(金)に、2年生のおともだちが、本校の農園でとれた、サニーレタスを収穫しました。「ナムル」の献立にサニーレタスを使用しました。みんなとてもよく食べました。他にも、大根、小松菜、5年生の育てた「ほうれん草」などを収穫して、給食でおいしくいただきました。

この野菜がナムルです。



ナムル

※材料は4人分

もやし	160g	
こまつな	60g	2cmはば
にんじん	20g	せんぎり
しょうが	1.6g	みじんぎり
にんにく	0.8g	みじんぎり
しょうゆ	17g	大さじ1
りんご酢	5g	小さじ1
ごま油	4g	小さじ1
さとう	2g	小さじ1弱
一味とうがらし	少々	

つくり方

- ①野菜をそれぞれゆで、さます。
- ②たれをつくりさます。
- ③野菜をたれであえる。

