

きゅうしよくだより

れいわ ねん ねん がつ
令和6年(2024年)12月

牧野小学校

手洗いは感染症予防の基本です!

きおん ひく つめ みず て あら
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ってきました。いろいろな物に触れる手は、
いっけん み さいきん つ じぶんじしん かんせん
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
ふせ まわ ひと かんせん ひろ しょくじ まえ て あら
防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないためにも、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

せっけんをつけ、
こするように洗います。

よご のこ ぶぶん
汚れの残りやすい部分は
念入りに。

りゅうすい あら なが
流水でしっかりと洗い流し、
せいけつ せいぶん
清潔なタオルなどで水分を
ふきと
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。

て あら て あら さいきん ふちやく
手荒れがあると、手洗いがおそろかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。

かんそう き ほしつざい め
乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



そと から ぬった ときは、うがいの忘れずに。
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。



ねんまつ ぎょうじ ぎょうじしょく 年末の行事と行事食



冬至 (12月21日ごろ)

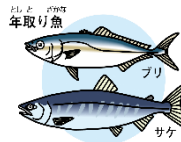
ねん もつと ひる みじか よる なが
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

大晦日 (12月31日)

ねん し ひ ことし くるう た き
1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取ざかな た ふうしゅう としと ざかなり 魚」を食べる風習があります。年取り魚はちいき こと もち 地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



そばに年越しそば



冬休みの食生活~10のポイント



<p>た (食) ベスぎに気を つけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗って から 食事をしよう</p>	<p>い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう</p>
<p>ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p>	<p>や さい (野菜) を たっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人 のお手伝いをしよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と量 を決めてとろう</p>	<p>いじょう こころ 一以上のことを心がけて、 たの ぶんやす 楽しい冬休みを す お過ごしください。</p>	

シャキシャキれんこんと うまうま鮭の具たくさんみそ汁

~給食のこんだてより~

ひらかたしがっこうきゅうしよく にゅうしやうさくひん
枚方市学校給食コンテストの入賞作品です。くずは小学校の児童が考えてくれました。テーマは『まごわやさしい』の食材を使った料理です。児童のアピールポイントは、「れんこんとこんにやくの食感がよく、おかずになる1品。鮭も入っているので満足感がある、工夫した点はれんこんとこんにやくの食感を残し、ごま油を入れて風味を出したところ」です。

材料 (5人分)

- ◆ 鮭(角切り)・・・75 g
- ◆ 人参(いちよう切り)・・・25 g
- ◆ 玉ねぎ(うす切り)・・・100 g
- ◆ れんこん(いちよう切り)・・・50 g
- ◆ 板こんにやく(色紙切り)・・・50 g
- ◆ キャベツ(短冊切り)・・・100 g
- ◆ ごま油・・・1.5 g
- ◆ 削り節・・・12.5 g
- ◆ 水・・・500 g

作り方

- ① だしをとる。
- ② 板こんにやくは、塩もみし(分量外)、ゆでてあくを抜く。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、人参、玉ねぎ、れんこんを炒める。
- ④ 沸騰した湯(分量外)で鮭をゆがいておく。
- ⑤ ③にだしを入れて、沸騰したら④の鮭を入れる。
- ⑥ 残りの調味料を入れて味を調える。