



今年もあと1か月となりました。
気温がぐっと下がるので、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などに注意が必要です。
手洗い、うがいを忘れずに、しっかり給食を食べて病気に負けない体をつくりましょう。

☆手洗いについて☆

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎を防ぐには手洗い・うがいが一番です。

特にノロウイルスは、ワクチンなどの特效薬がないため手洗いの徹底が最大の予防になります。食事の前の手洗いは特にしっかり行いましょう。



☆給食おすすめレシピ☆

○手作りふりかけ○

カルシウムが多いちりめんじゃこ、大根の葉、ごまをたっぷり使っています。
ごはんにかけてたり、混ぜておにぎりにしてもおいしいです。

材料（4人分）

- ・ごま油・・・2g（小さじ1/2）
 - ・ちりめんじゃこ・・・10g
 - ・かつお節・・・2g
 - ・大根の葉・・・20g
 - ・白いりごま・・・3g（小さじ1）
- ・酢・・・5g（小さじ1）
 - ・しょうゆ・・・5g（小さじ1弱）
 - ・砂糖・・・4g（小さじ1弱）
 - ・みりん・・・5g（小さじ1弱）

作り方

- ①フライパンにごま油をしき、ちりめんじゃこ、大根の葉を炒める。
- ②かつお節・ごまを入れて、調味する。
- ③汁気がなくなるまで炒めて完成。

☆「もう一口」食べる努力を☆

「苦手だから残しちゃおう」と少しだけ残しているつもりでも、全校分集まると、10キロや20キロもの残菜が出ます。

苦手でも一口は食べる、食べきれないと思ったら最初に調節しましょう。

給食のはしやスプーンでごはんを一口食べると約10g。

開桜小全員が一口ずつ食べると、**およそ7kg**も残菜を減らすことができます。



☆5年生バイキング給食☆

12/3（火）、12/10（火）、12/17（火）にバイキング給食を行います。

栄養バランス、食べる量、マナーについて学びます。

主食・主菜・副菜・デザートを大皿に盛り、自分のお皿に取り分けます。

友達が気持ちよく食べることができるよう、思いやりをもてるといいですね。

いい思い出になってもらえたらうれしいです。



お知らせ

☆献立について

- ①栄養量は中学年を1として、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。
- ②食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

☆食材の産地表示について

- ①本校で使用する食材の産地を給食室前に掲示しています。
- ②当面の間停止されていた国産牛肉の使用が、28年度より使用可能となっております。

☆給食費の引き落としについて

残高を確認の上、**12月13日(金)**までに入金をお願いします。

☆給食委員会オリジナルメニュー☆

給食委員会の児童が考えたオリジナルメニューを、給食で提供します。

今まであるメニューの具材を変えてみたり、給食にないものを作り出したりと、アイデアがたくさん出てきました。

中には本で調べながら多くのメニューを考えてくれた児童もいました。

どんなメニューが出てくるのか、楽しみにしててください。

