



だんだんと日が長くなってきました。給食では、春に旬を迎える食材が続々と登場しています。学年末をむかえ、何かと気ぜわしい日々が続きます。学年末の総まとめをしっかりとて、新しい年度を迎えましょう。

◇せっけんを手を洗いましょう！

インフルエンザや細菌性胃腸炎などが流行する時期ですが、予防の基本は「手洗い」です。細菌やウイルスは、せきやくしゃみに混じって移動するだけでなく、ウイルスの付いた手で食べ物を触ると、食べ物を通してウイルスが体の中に入ってきてしまいます。ウイルスを体の中に入れないためには、食事前に必ず手を洗う習慣が大切です。



感染を予防するためにも、せっけんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

◇かぜをひいてしまったら…

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もととりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

◇給食委員会「すきな給食アンケート」

給食委員会の活動で、2月にすきな給食の投票を行いました。その結果、1位 あげパン、2位 ラーメン、3位 カレーライス でした。今回は、一番人気だった献立「あげパン」のレシピを紹介します。

いろいろなあげパンレシピ

あげパンの種類はたくさんあります。みなさんは、どの味が好きですか？11月に行われた「あげパンコンテスト」では、1位 きなこ、2位 ココア、3位 砂糖 でした。色々な味のあげパンをぜひお試しください。

★きなこ

<材料(中学年1人分)>

コッペパン	1個
揚げ油	適量
きなこ	4.0g
グラニュー糖	4.0g
砂糖	4.0g
塩	少々

<作り方>

- ① 揚げ油を熱し、コッペパンを入れてさっと揚げる。
- ② きなこ～塩はよく混ぜておく。
- ③ ①に②をまぶして出来上がり。

～2月5日の献立～
きなこあげパン 牛乳
糸寒天サラダ ノードルスープ



★ココア

<材料(中学年1人分)>

コッペパン	1個
揚げ油	適量
ココア	1.0g
グラニュー糖	3.0g
砂糖	2.0g
粉糖(お好みで)	適量

<作り方>

- ① 揚げ油を熱し、コッペパンを入れてさっと揚げる。
- ② ココア～砂糖はよく混ぜておく。
- ③ ①に②をまぶす。お好みで、最後に粉糖をまぶして出来上がり。

～12月9日の献立～
ココアあげパン 牛乳
白菜と肉団子のスープ ツナひじきサラダ



★砂糖

<材料(中学年1人分)>

コッペパン	1個
揚げ油	適量
グラニュー糖	4.0g
砂糖	2.0g

<作り方>

- ① 揚げ油を熱し、コッペパンを入れてさっと揚げる。
- ② グラニュー糖～砂糖はよく混ぜておく。
- ③ ①に②をまぶして出来上がり。

他にも、

★シナモン(シナモン 0.07g、グラニュー糖 4.0g、砂糖 2.0g)や、

★抹茶(抹茶 0.25g、きび砂糖 5.5g)もあります。

ぜひお試しください♪

