12月 食育だより

令和８年１２月号
熊谷市立
江南学校給食センター

今月の献立メモ





行事食

２２日　鶏肉とかぼちゃの揚げ煮（冬至）
２３日　クリスマス献立（もうすぐクリスマス♪）

季節のメニュー

１日	白菜のクリームスープ	２日	白菜のみそ汁
１１日	大根と豚肉の煮込み	１５日	白菜と肉団子のみそスープ
１７日	ねぎのナムル	１８日	冬野菜カレー





きちんと手を洗えていますか？

日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが大切です。冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。



うがいも忘れずに

正しい手の洗い方

1. 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
2. 手の甲をのばすように洗う。
3. 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
4. 指の間を洗う。
5. 親指は、ねじりながら洗う。
6. 手首を洗う。
7. 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
8. 清潔なハンカチやタオルでふく。



作ってみよう給食メニュー

ほうれん草とひじきのサラダ

おうちの人と一緒に作ろう♪

ほうれん草	200ｇ（１わ）
にんじん	30g
きゅうり	1本（約100ｇ）
干ひじき	20ｇ
しょうゆ（ひじき下味	3g（小さじ1/2）
ツナ	1缶

野菜はキャベツや白菜などお好みのものでOK

＜玉ねぎドレッシング　＞

玉ねぎ（すりおろす）	20g
しょうゆ	18g（大さじ1）
穀物酢	18g（大さじ1と小さじ1/2）
サラダ油	18g（大さじ1と1/2）
砂糖	4.5g（小さじ1と1/2）
食塩	1g（３つまみ）
こしょう	少々

①ほうれん草はゆでて水にさらし絞り、根元を切って2～3㎝の長さに切る。
②にんじん、きゅうりは千切りにし、サッとゆで、水を切り冷ます。
③ひじきは水で戻し、軽くゆでて冷まし水気を絞り下味のしょうゆをふる。
④ツナは汁気をきり、ほぐしておく。
⑤ドレッシングの材料を計り、よく混ぜてドレッシングを作る。
⑥食べる直前に、①②③④⑤を合わせあえる。

※ドレッシングは、ジャムの空きビンなどにすべての材料を入れ、フタをしてよくふると、あっという間に出来上がります。
※野菜の量が多くて残ってしまいそうな時は、余る分をドレッシングとあえずに、タッパー等に入れ冷蔵庫に保管し、次回使いましょう。



冬休み中の食生活　こんなことに気をつけよう！



