

# 1月給食だより



令和6年度  
足立区立入谷南中学校  
栄養士 碓谷 希  
令和7年1月15日 発行

新しい一年が始まりました。給食室一同、力を合わせて安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。



冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



## 第2回もりもり給食ウィーク

1月20日(月)～24日(金)は、「もりもり給食ウィーク」です。足立区のおいしい給食の取り組みとして、毎年恒例になっています。この期間中は、準備などをスムーズに行い、食べる時間の確保を目的としています。また、給食時間が楽しく、有意義なものになるように、セレクト給食を実施します。今回のセレクト給食は「ピザトースト」または「シュガートースト」のどちらかを選んでもらいました。

また、今回は先生方に給食メニューのリクエストをもらい、そのメニューを献立に入れました。どの先生がどんなメニューをリクエストしてくれたか楽しみにしててください。

### ★セレクト給食のアンケート結果★

ピザトースト	シュガートースト
181人	220人

今回は、シュガートーストの方が人気がありました。

## 野菜の日レシピ『おろし和え』

### 材料(4人分)

- はくさい … 200g
- もやし … 120g
- にんじん … 40g

### ◆作り方

- はくさいは短冊切り、にんじんは千切りにして、すべてを茹でて冷ます。
- だいこんはおろし、たれの調味料をすべて混ぜ合わせ加熱して冷ましておく。
- 野菜をもりつけ、上からたれをかける。

### 《おろしだれ》

- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・砂糖 … 小さじ2/3
- ・だし汁 … 小さじ1強
- ・レモン汁 … 小さじ1弱
- ・だいこん … 15g

# 寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらがついたまま食事をする、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

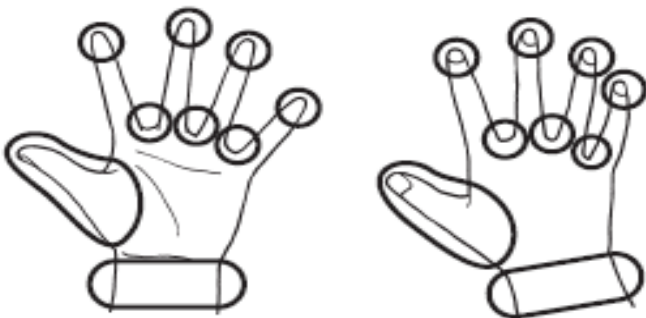
食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



©少年写真新聞社2024

## 洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで吹くことも大切です。

©少年写真新聞社2024

## 食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

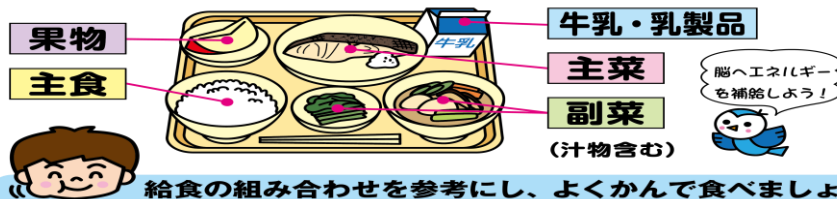
手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する(85~90℃で90秒間以上)ことが効果的です。



©少年写真新聞社2024

## 集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



### 保護者の皆さまへ

\*給食当番になったら、週末に白衣セットを持ち帰ります。翌週、次の当番が着用しますので、忘れないようにお願いいたします。

\*朝ごはんは、一日の栄養源です。食べさせてから登校させてください。

ご理解・ご協力を、よろしくお願いいたします。

