



# 給食だより 12月



令和5年12月1日  
足立区立花畑小学校  
校長 大塚 信明  
栄養士 若松 明子

寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか？ 生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。



## かぜ予防を！

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入替えなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



## 冬に多い ノロウイルス

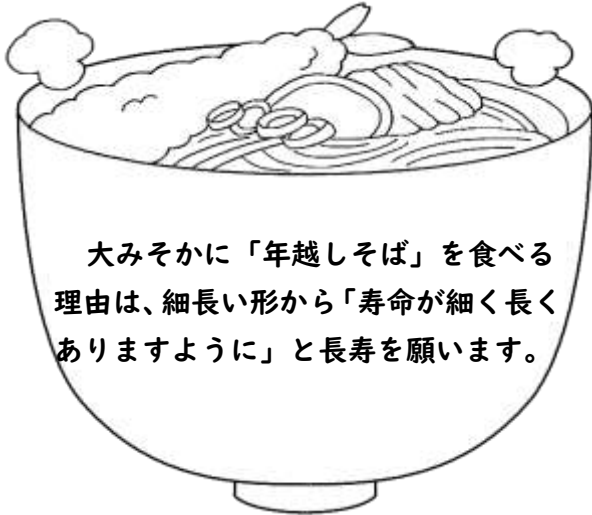
ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

## ◇◇◇◇◇ 冬至って何？ ◇◇◇◇◇

冬至（とうじ）とは、季節を表すことばで、1年の中でもっとも昼が短くなる日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなります。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べるとかぜを予防するといわれています。



## 大みそかはそばで年越しするのはなぜ？



大みそかに「年越しそば」を食べる理由は、細長い形から「寿命が細く長くありますように」と長寿を願います。

### ～米粉パン給食の日～ 国産食材を活用した献立

- ・米粉パン
- ・マカロニミートグラタン
- ・ミックスサラダ

実施日12月19日(火)  
給食時間に食育動画の視聴を予定しています。



12月の「世界の料理」は「スペイン料理」です。

～ソパデアホスープのレシピを紹介します。



スペインの国名はスペイン王国です。スペインはヨーロッパ南部のイベリア半島にあり、西側にはポルトガル、北東側にはフランス、南側にはアフリカ大陸があります。首都はマドリードです。面積は日本の広さの約1.3倍です。「ソパデアホ」の「アホ」とは、スペイン語で「にんにく」を意味します。体も温まるにんにくのスープです。16日(土)の給食予定です。お楽しみに！

#### 【材料】

鶏がらスープ 600 cc  
炒め油 小さじ1/2

鶏こま肉 50 g  
玉葱 1/2 こ  
人参 30 g  
にんにく 1 かけ  
じゃがいも 中1こ  
ウィンナー 4本  
卵 1こ

トマトピューレ 大さじ2  
トマト缶詰 1/4 缶  
塩 少々  
こしょう 少々

} A

#### 【作り方】

- ① 玉葱は薄くスライスする。
- ② 人参・芋はいちょう切りにする。
- ③ にんにくはみじん切。
- ④ ウィンナーは1 cmに切る。
- ⑤ 鶏ガラのスープをつくる。
- ⑥ 油を熱して肉、野菜、芋、ウィンナーを炒め、①のスープと調味料 A を加えて煮る。
- ⑦ 最後に溶き卵を流し入れて出来上がり。