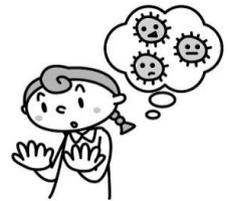


12月給食だより

今年も残すところあと1ヶ月になりました。今年はどうのような1年だったでしょうか。木枯らしが吹く寒い日には、体を温める食べ物を食事に取り入れて、体の芯からポカポカ温かくなりましょう。

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行する季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗って予防しましょう。



こんな時は忘れずに!

外から帰った時 食事の前

トイレの後 動物を触った後

しっかり手を洗うには…

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

今月の献立より

17日『大歳（おとし）のごっつお』

岐阜県の大晦日の年取りのご馳走で、根菜や豆腐、糸こんにぶを出し汁、しょうゆで煮たものです。豆腐は「雪」を、糸こんにぶは「細く長く生きる」ことを表しています。神様や仏様にお供えし、1年が無事過ごせたことを感謝し、来年も良い年になることを願います。



20日『冬至献立』

12月22日は、冬至です。1年の中で太陽の位置が最も低くなり、太陽が出ている時間が1番短い日です。この日に、にんじん、れんこん、うどん、なんきん（かぼちゃ）など「ん」のつく食べ物を食べると、縁起がよく、運が上がるといわれています。また、柚は香りが強く、邪気がよってこないといわれています。そこで、冬至にゆず湯に入り、身を清めるようになりました。



21日『リザーブ給食』

2学期最後の給食は、リザーブ給食です。主菜と飲み物を1つずつ自分で選びます。給食時間にサプライズがあるかもしれません。楽しみにしてください。

みのむしくん レシピ

<材料（4人分）>

	さつまいも	120g
A	牛乳	12g
	砂糖	14g
	バター	12g
	卵	2g
B	小麦粉	12g
	水	適量
B	コーンフレーク	12g
	生パン粉	20g
	揚げ油	適量

<作り方>

- ① さつまいもの皮をむき、蒸してつぶす。
- ② ①をAと合わせ、ラグビーボール状に成形する。
- ③ ②をドロにつけ、Bの衣をつけて165℃の油で揚げる。



給食では、つなぎの卵はできるだけ入れないで作っています。

この「みのむしくん」は、卵を入れないとパンクしてしまうので、代わりにでんぷんを入れて作っています。

