



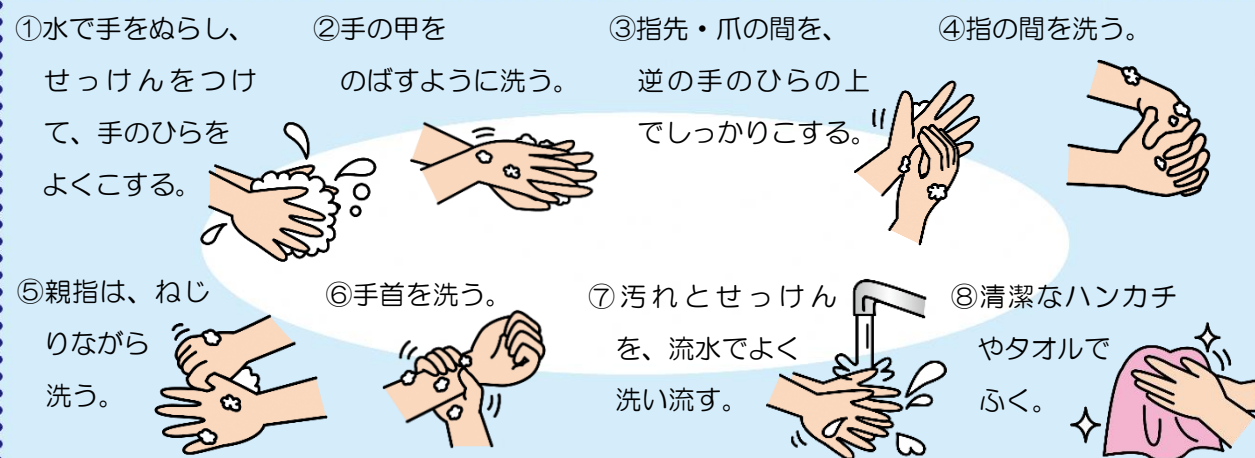
食育だより 12月

川口市立朝日西小学校
令和3年11月24日

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

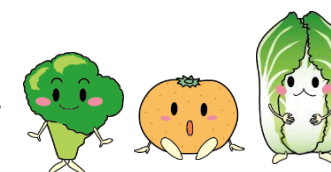
冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう



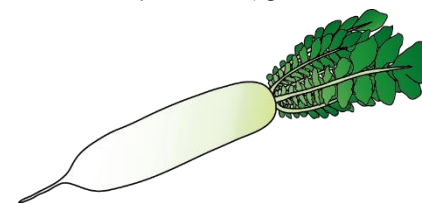
冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。



季節の食べ物 冬

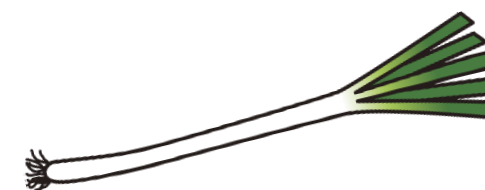
だいこん



冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

季節の食べ物 冬

ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

季節の食べ物 冬

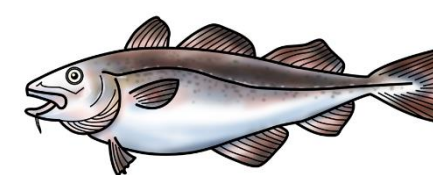
ぶり



たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

季節の食べ物 冬

たら



低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

季節の食べ物 冬

みかん



ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

季節の食べ物 冬

ゆず



香りがよいので、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

今年度の給食テーマ：給食で世界を旅しよう

12月8日（水）はオランダ王国の料理が登場します！！

献立：フラワーパン・牛乳・エルテンスープ

白身魚の香草フライ・スタンポット



「エルテンスープ」とはえんどう豆を使ったスープのことです。給食では、裏ごししたグリーンピースを使用し、鮮やかな緑色のスープに仕上げます。ほかにも、さつまいも、たまねぎ、にんじん、ベーコンが入っています。「スタンポット」とは、オランダ王国のマッシュポテトのことです。