



高崎市立鼻高小学校
平成 30 年 12 月

こんげつ きゅうしよくもくひょう ふうげんき
今月の給食目標は 冬を元気にすごそう!! です。

ことし のこ けつ さむ いちだん きび くうき かんそう
今年も、残すところあと 1 か月になりました。寒さも一段と厳しくなり、空気も乾燥し
てきました。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。朝・昼・夕の
3 食をしっかりと食べて、冬を元気にすごせる体をつくりましょう。

おうちの方と読んでね

11月29日 いいにくの日は ぐんま・すき焼きの日!

なぜいいにくの日がぐんま・すき焼きの日かというと…?

すき焼きを作る食材は、牛肉（または豚肉）、ねぎ（下仁田ねぎ）、しらたき、しいたけ、はくさい、春菊です。群馬県はすき焼きに必要なすべての食材を県産でそろえることができる「すき焼き自給率100%」の県です。群馬県が誇る「究極のおもてなし料理＝すき焼き」を全国にPRしていくため、平成27年9月4日に11月29日を「ぐんま・すき焼きの日」と制定しました。

11月29日の給食は、ぐんま・すき焼きの日に関連してすき焼きをだしました。また3年生の教室では、栄養士から群馬県産100%のすき焼きの説明を行いました。県産の食材はとれたてで新鮮なことや、地産地消により輸送費や車のガソリンが抑えられて環境に良いこともお話ししました。



3年生の教室で
「すき焼きについて」
「地産地消について」
お話ししました!

給食室前にはすき焼きに関する媒体や、旗を掲げてすき焼きのアピールを行いました!



寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。

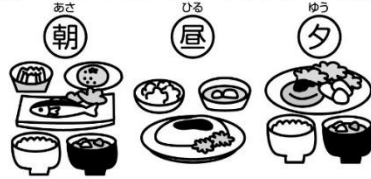


風邪・インフルエンザ予防のポイント

① こまめな手洗いうがい



② 1日3回バランスのよい食事



③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

🍁🍁🍁 イタリアンスープレシピ 🍁🍁🍁

12月25日に給食で出るイタリアンスープのレシピです。たまご、パン粉、粉チーズを合わせたものをいれるとふわふわなスープのできあがり!

<4人分>

ブロッコリー	半分
にんじん	10cm
たまねぎ	半分
ベーコン	4~5枚
コーン	1缶
パセリ	少々
パン粉	大さじ2
粉チーズ	大さじ2
たまご	2個
コンソメ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

~切り方~ブロッコリーは子房に分けておく。にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、ベーコンは短冊切り、パセリはみじん切りをするか乾燥パセリを使う。

~作り方~

1. お湯を沸かしブロッコリーをサッとゆで、ザルにあげておく。
2. 鍋に1Lの水を用意し、水の中ににんじん、たまねぎ、ベーコン、白ワインを入れて中火にかける。
3. 野菜が柔らかくなってきたらコーンを入れる。
4. コンソメ、塩、こしょうで味をつける。
5. パン粉、粉チーズ、たまごをボウルに合わせて混ぜる。
6. お玉などで鍋の中をかき混ぜながら5で合わせたものを流し入れる。
7. 火を止め、茹でたブロッコリーを入れて、パセリを散らして完成!