



きゅうしよくだより 12月号

令和元年12月 流山市立南流山小学校

2学期も残りわずかとなりました。寒くなり空気が乾燥する冬になると、風邪をひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体を作り、新しい年を元気に迎えましょう。



☆かぜに負けない体をつくろう！

冬は、空気も乾燥してかぜやインフルエンザがはやる季節です。かぜをひかずに、元気に冬を過ごすためには、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。

1日3食、栄養バランスがとれた食事をとりましょう。	外出後や食事前などには、石けんを使ったいい洗い、うがいを行いましょう。
外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。	早寝早起きを心がけて、十分な睡眠をとりましょう。

☆朝食欠食状況調査報告

11月に「児童の朝食欠食状況調査」を行いましたので、結果をご報告します。

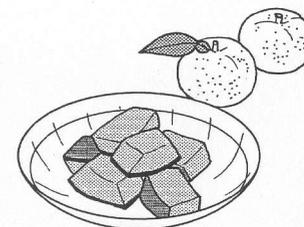
○ 在籍児童数	972名	調査実施人数	952名
① 必ず毎日食べる	850名		89.3%
② 1週間に1~3日食べないことがある	86名		9.0%
③ 1週間に4~5日食べないことがある	10名		1.1%
④ ほとんど食べない	6名		0.6%

朝食は、脳の大事な活動エネルギーです。午前中を元気に過ごすために、しっかり食べましょう。朝食を食べるためには早寝、早起きを心がけましょう。

☆冬至~12月22日~

今年の冬至は12月22日です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。そのため、冬至を境に日が長くなっていくので、太陽がよみがえる日も考えられていました。

冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。



* 11/26(火)の給食レシピ紹介 *

~流山みりんバタートースト~

給食では流山産本みりんを使用しました

【材料】一人分

- 食パン(6枚切り).....1枚
- マーガリン.....5g
- グラニュー糖.....2g
- バター.....2g
- 本みりん.....5g

【作り方】

- ① みりんを一煮立ちさせ、アルコールぶんを飛ばし、とろりとするまで煮詰めて人肌まで冷ます。
- ② バターは溶かしておく。
- ③ マーガリンとグラニュー糖をよく混ぜ、①と②を入れよく混ぜる。
- ④ ③がクリーム状になったら、食パンにぬる。
- ⑤ 220度のオーブンで5分焼く。またはトースターで焼いてもOK。

やさしい甘さのトーストです。甘さが足りないときは、グラニュー糖で調節しましょう。

みりんバターを多めに作っておくと便利です。