



令和6年度  
さいたま市立辻小学校  
給食室

あと1か月で今年も終わりますね。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけたいのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けず、元気に過ごしましょう

## 感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

### くわい

12月の給食では、くわいを使った料理を提供します。3日(火)は「くわいごはん」、11日(水)は「くわいのから揚げ」が登場しますよ。「くわいごはん」は、3年生に薄皮むきをお手伝いしてもらいます。くわいは、さいたま市でよくとられる食材です。大きく長い芽をつけた姿から「めでたい」「芽が出る」などといわれ、おめでたい縁起物とされています。独特のほろ苦さとホクホクした食感が特徴の野菜です。さいたま市でとれたくわいをおいしく食べましょう!



# ぎゅうにゅう の 牛乳を飲んでいきますか？

さむ ぎゅうしょく ぎゅうにゅう のこ ぶ ぎゅうにゅう  
寒くなってきて、給食の牛乳の残りが残っています。牛乳にはみなさん  
ほね は しょうぶ はたら おお はい しんちょう の  
の骨や歯を丈夫にする働きのあるカルシウムが多く入っています。身長が伸びたり、  
こっせつ しょうぶ からだ つく たいせつ とく せいちょうき  
骨折しにくい丈夫な体を作るために大切なのです。特に成長期のみなさんに  
とってもらいたいで、牛乳は毎日給食にでています。冷たくて飲みたくない  
な…という人は、ごはんやおかずを食べながら少しずつ飲むことがおすすめです。  
ぎゅうにゅう て あた ぎゅうにゅう の げんき  
牛乳パックを手で温めてみるのもいいですね。牛乳を飲んですくすく元気に  
せいちょう にゅうせいひん こさかな やさい はい  
成長してください！（カルシウムは乳製品や小魚や野菜などにも入って  
います。バランスよく食べることも成長するための秘訣ですね。）



## こんげつ にほん きょうどりょうり せかい りょうり 今月の日本の郷土料理&世界の料理

### ほっかいどう きょうどりょうり ～北海道の郷土料理～

#### さけ ザンギ

ザンギは、鶏肉や魚などを、しょうが、にんにく、しゅうゆのたれに漬けて下味をつけてから、片栗粉をつけて揚げたものです。名前の由来は諸説ありますが、中国語で、鶏のから揚げを意味する「ザギー」という言葉が元だといわれています。

#### どさんこ汁

「どさんこ」とは、北海道で生まれたもののことをいいます。北海道は広大な大地で、農作物や酪農が盛んな地域です。これらの野菜やバターを使った汁物を「どさんこ汁」と呼びます。

### りょうり ～フィリピン料理～

#### アドボ

酢や香辛料、にんにくなどに漬けた肉などを甘酸っぱく煮た料理です。アドボはスペイン語で「漬けておく」という意味で、肉は鶏肉や豚肉が使われます。（給食では鶏肉を使います！）こってりとした味でご飯にのせて食べることが多いです。

#### ニラガ

肉やじゃがいも、野菜などが入ったポトフのようなスープです。塩での味付けが基本ですが、ナンプラーという魚で作られたしょうゆを使うこともあります。給食でもコクを出すためにナンプラーを少し使います！

## ぎゅうしょく つく 給食を作ってみよう！

11月の給食で提供した「みそポテト」が辻子に大好評でたくさんのリクエストをいただきました。この「みそポテト」は残りも0kgでとてもうれしかったです♪給食で作ったレシピをおすそわけするので、みなさんもぜひ作ってみてください！

### ☆みそポテト☆

#### ざいりょう にんげん ○材料(4人分)

じゃがいも	ちゅう 中2個	みそ	こ 小さじ2弱
小麦粉	おお 大さじ3	砂糖	おお 大さじ1強
水	おお 大さじ2(調節)	しょうゆ	こ 小さじ1/3
揚げ油	あつら 適量	水	おお 大さじ2/3

#### つく かんた ○作り方

- ①じゃがいもは、皮をむき、一口大に切る。
- ②フライパンに調味料を入れ、煮立たせ、みそだれを作る。
- ③ボールに小麦粉と水を入れてかき混ぜ、衣を作る。(水を少しずつ入れながら調節する。)
- ④①に③をつけて、180℃の油で揚げる。
- ⑤④に②をかけて、完成！

みそポテトは、埼玉県秩父市で食べられている人気のメニューです。揚げ物は、食材から出ている泡が小さくなってきたら揚げ終わったサインです！

