

12月の給食だより

令和6年度
高岡市立二塚小学校

今年も残すところ、後わずかとなりました。寒さが厳しく、かぜが流行する季節です。体の抵抗力を高めるために、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食)ベすぎに気を つけよう</p> 	<p>の (飲)み物は甘くない ものを選ぼう</p> 	<p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p> 	<p>い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p> 
--	---	--	---

<p>ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p> 	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p> <p>かむ かむ</p> 	<p>や さい(野菜)を たっぷり食べよう</p> 	<p>す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう</p> 
--	---	--	--

<p>み ンなで食卓を囲む 機会をつくろう</p> 	<p>を (お)やつは時間と量 を決めてとろう</p> 	<p>—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</p> 
--	--	---

手洗いは感染症予防の基本です!



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

～献立紹介～ ほうれん草のポテトサラダ【4人分】

ほうれん草	80g
にんじん	35g
きゅうり	40g
じゃがいも	中1個
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3

【作り方】

- ① じゃがいもをゆでて、軽くつぶして冷ます。
- ② ほうれん草をゆでて、2～3cmに切り、水気を絞る。
- ③ にんじんをいちょう切りにしてゆでて冷ます。
- ④ きゅうりを輪切りにして、塩を少々する。
- ⑤ ①から④をマヨネーズと塩こしょうで和えて、味をととのえる。

※ 裏面には高岡市公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』を紹介しています。